

LINDA BLAIR

ORDINEA NAȘTERII

*Ce spune poziția în familie
despre tipul tău de personalitate*



Linda Blair

ORDINEA NAȘTERII

Ce spune poziția în familia în care ne-am
născut despre tipul nostru de personalitate

Traducere din limba engleză:

MARIUS CHITOȘCĂ

Editura Litera

2012



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372;
e-mail: comenzi@litera.ro

Ordinea nașterii - Linda Blair

Copyright © 2012 Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

BIRTH ORDER

LINDA BLAIR

COPYRIGHT © 2011 LINDA BLAIR

PRIMA EDIȚIE PUBLICATĂ DE PIATKUS, ÎN 2011, ÎN MAREA BRITANIE

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Mona Apa

Copertă: Andrei Gamarț

Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

ISBN ePub: 978-606-600-847-1

ISBN print: 978-606-600-584-5

ISBN PDF: 978-606-600-848-8

MULȚUMIRI

Le mulțumesc din suflet pacienților mei, care, pe durata celor treizeci de ani de când practic psihologia clinică, m-au învățat atât de multe despre natura umană și despre modul în care interacționează și se ajută între ei membrii unei familii.

De asemenea, le sunt îndatorată agenților mei literari, Amanda Preston și Luigi Bonomi, precum și echipei mele editoriale de la Piatkus – Jillian Stewart, Gill Bailey și Paola Ehrlich. Când scriam această carte mi-a fost greu să găsesc echilibrul perfect dintre datele științifice – care conferă validitate și certitudine afirmațiilor mele – și exemplele din practica medicală, pentru ca lectura acestei cărți să fie deopotrivă realistă și incitantă. Uneori am simțit că acest echilibru era imposibil de atins și probabil că aș fi renunțat la el dacă nu aș fi primit în permanență sugestii și încurajări din partea acestor profesioniști.

În cele din urmă, doresc să mulțumesc familiei mele – soțului meu, Rob, și copiilor mei, Jon, Sam și Katy, precum și soției lui Jon, Helen. Nimeni nu s-a plâns vreodată de momentele în care am fost absorbită de structurarea și restructurarea conținutului acestei cărți, și toți m-au ajutat oricând au putut (indiferent de ordinea în care s-au născut), astfel încât am avut tot timpul necesar pentru a scrie.

Vă mulțumesc.

INTRODUCERE

Probabil că nu există vreun subiect care să ne fascineze mai mult decât cel al caracterului. Toți dorim să ne cunoaștem mai bine și să ne simțim cât mai confortabil cu maniera în care gândim, simțim și ne comportăm. Poate că acesta este motivul pentru care teoria ordinii în care ne naștem ne captează imaginația – ea oferă un mijloc tulburător de simplu prin care să ne înțelegem pe noi înșine și pe alții. Dar cât de multe poate să ne spună această teorie? Ne poate ajuta să înțelegem cum am ajuns să fim așa cum suntem în prezent? Să prezicem modul în care ne vom comporta în anumite împrejurări și cum vom interacționa cu alți oameni?

Mulți dintre noi simt – pe bună dreptate, așa spune – că locul pe care îl ocupă în familie are o semnificație. Indiferent dacă suntem primul născut, mijlociul, mezinul sau singuri la părinți, acest aspect influențează cu certitudine felul în care gândim, simțim și ne comportăm. Prin urmare, de ce atât de mulți dintre noi ajung să fie nemulțumiți atunci când încercăm să înțelegem rolul precis pe care ordinea nașterii îl joacă în modelarea caracterului nostru? Și de ce descrierile nu se potrivesc niciodată cu exactitate?

Motivul, cred, este că nimeni nu s-a gândit la rolul *Studiu de caz*: pe care îl joacă ordinea nașterii – este ea suficientă în sine sau este doar o componentă a puzzle-ului personalității umane? Deși există destule explicații pentru caracteristicile „tipice” determinate de ordinea nașterii, nu cred că ordinea nașterii în sine a fost plasată vreodată într-un cadru adecvat de analiză.

După cum știe oricine a studiat natura umană, un număr de factori acționează în permanență, modelându-ne caracterul de la naștere – felul în care am fost crescuți de părinți, dacă ei s-au despărțit ori au rămas împreună, evenimentele traumatice prin care am trecut etc.

Desigur, toți continuăm să ne dezvoltăm într-o anumită măsură de-a lungul vieții, însă temelia caracterului este fixată în copilărie, în special în primii ani, de la concepere și până mergem la școală, în jurul vârstei de șase sau șapte ani. Experiențele din copilăria târzie și din adolescență – și chiar de la maturitate – contează, desigur, dar într-o măsură mai mică. Astfel încât mă voi concentra, în principal, asupra primilor ani, având în vedere aspecte precum:

- Ce anume ne conferă individualitate – chiar și în cazul gemenilor identici crescuți în aceeași casă, de aceeași părinți?
- De ce unii oameni sunt mai ambițioși decât alții?
- De ce unii oameni au încredere în ei înșiși, în timp ce alții manifestă nesiguranță de sine?

Deși există mai multe forțe care ne influențează caracterul și care ar *Studiu de caz*: fi avute în vedere, eu le-am evidențiat doar pe acelea despre care cred că au cele mai puternice și mai durabile efecte asupra noastră, a tuturor. M-am aventurat efectiv pe terenul minat al influențelor potențiale asupra caracterului uman pentru a vă prezenta cei mai probabili candidați.

Cum vă pot ajuta aceste informații?

Vă veți cunoaște mai bine

Evaluarea aspectelor sub care vă încadrați în profilul de ordine a nașterii, precum și a măsurii în care vă abateți de la el reprezintă un catalizator puternic al meditației asupra trecutului – asupra felului în care ați fost îngrijiți de părinți, a relațiilor cu rudele și cu alte persoane, a dezechilibrelor sau turbulențelor din viața de familie și așa mai departe. Prin parcurgerea acestui proces veți fi în măsură să percepeți mai clar maniera în care ați fost influențați și felul în care v-ați schimbat pe măsură ce ați crescut.

Ceea ce veți învăța aici vă poate ajuta totodată să înțelegeți mai bine motivele pentru care vă construiți relațiile așa cum o faceți în prezent și de ce unele dintre ele par atât de plăcute și de ușor de întreținut, în vreme ce altele sunt mai problematice. Veți începe să vedeți cum, de-a lungul vieții, relațiile pe care le căutați reflectă anumite tipare dezvoltate în copilărie.

Îi veți înțelege mai bine pe oamenii din viața voastră

Dacă știți ce poziție ocupă o persoană în ordinea nașterii, veți fi deja în măsură să intuiți multe despre modul în care gândește, simte și se comportă persoana respectivă. Adresându-i alte câteva întrebări referitoare la trecutul ei – bazate pe alte influențe importante despre care vom discuta –, veți putea înțelege chiar mai multe despre caracterul și motivațiile sale.

Veți percepe într-o lumină nouă alegerile pe care le aveți de făcut în viață

Înarmați cu atâtea informații noi despre voi înșivă și despre cei din jurul vostru, veți învăța să vă gândiți la oameni într-un mod mai amplu și mai complex decât înainte – știind că un caracter este rezultatul unui număr de factori care se întrepătrund. Noua voastră perspectivă asupra naturii umane va fi un ajutor neprețuit în evaluarea celei mai bune căi de urmat atunci când vă confrunțați cu alegeri importante – indiferent că este vorba de alegerea partenerului de viață sau a unui anumit traseu în carieră.

Cum folosiți această carte

Volumul are două părți. În partea I veți citi despre cele patru poziții principale în ordinea nașterii – primul născut, mijlociul, ultimul născut și copilul singur la părinți – și despre cele mai tipice trăsături pentru fiecare dintre acestea. Vă voi oferi totodată un instantaneu asupra mediului familial standard pentru fiecare poziție, din punctul de vedere al cuiva care ocupă respectiva poziție în cadrul constelației familiale, și voi analiza cea mai bună alegere a partenerului și a carierei în cazul său. Partea I este așadar fundamentală pentru a reuși să vă înțelegeți caracterul.

În partea a II-a completez imaginea ordinii nașterii și ofer mai multe elemente pentru înțelegerea trăsăturilor „tipice” despre care ați aflat în partea I. Se au în vedere patru factori principali pentru a da listei un caracter mai personal, fiecăruia dintre ei fiindu-i dedicat câte un capitol:

Studiu de caz: Cum au fost îngrijitorii voștri primari? (Prin „îngrijitori primari” înțeleg persoanele pe care le-ați considerat a fi părinții voștri – părinți biologici sau, la fel de bine, părinți adoptivi, părinți vitregi, tutori sau bunici.) Care era atitudinea lor față de activitatea de părinte, în general, și față de voi, în particular? Cum au fost ei înșiși crescuți de părinții lor? Ce li s-a întâmplat în perioada în care ați crescut?

Studiu de caz: Aici avem în vedere efectele pe care apropierea dintre voi și rudele voastre, sexul fiecărei rude și numărul total de copii din familie le-ar fi putut avea asupra voastră în perioada în care ați crescut. Analizez totodată impactul puternic pe care decesul unei rude l-ar fi putut avea sau felul în care o rudă cu nevoi speciale ar fi putut să vă influențeze caracterul.

Studiu de caz: Sunt evenimente care obligă o familie să se reorganizeze – separarea părinților sau divorțul, parteneri noi, precum și recăsătorirea și întemeierea familiilor vitrege –, ceea ce atrage după sine o serie de consecințe.

Vom examina totodată impactul pe care l-ar fi putut avea mutarea într-o altă casă, întoarcerea unei rude mai bătrâne ce plecase anterior din casa familiei și apariția rudelor bolnave sau infirme.

Studiu de caz: A existat o rudă, un profesor, un prieten, părinții unui prieten sau altcineva din afara familiei care să joace un rol important în dezvoltarea voastră și să vă influențeze credințele și atitudinile în perioada în care ați crescut? Vom avea în vedere manierele în care aceste persoane v-ar fi putut influența caracterul. Vom defini totodată „abuzul“ și vom analiza consecințele posibile ale unei astfel de relații asupra caracterului vostru.

În plus, am în vedere încă doi factori ai dezvoltării voastre. Este vorba despre rolurile relative ale influențelor genetice și de mediu asupra caracterului și despre un aspect pe care îl numesc „momente revelatoare“. Acestea au rolul lor în formarea caracterului vostru și vor interacționa, de asemenea, cu trăsăturile „tipice“ ale ordinii nașterii – deși poate într-o măsură mai mică decât cei patru factori amintiți anterior.

Atât partea I, cât și partea a II-a pot fi citite independent una de alta. Așadar, în caz că vreți doar să vă informați despre trăsăturile ce caracterizează o anumită poziție în ordinea nașterii și cum se va reflecta probabil acest aspect în alegerea partenerului sau a carierei, consultați partea I. Dacă doriți să aflați despre factorii care influențează și modifică trăsăturile „tipice“ ale fiecărei poziții în ordinea nașterii, citiți partea a II-a. Acest lucru vă va ajuta să modelați și să reorganizați ceea ce este „tipic“ într-o imagine de sine mai precisă. Prin îmbinarea celor două părți, vă veți putea crea un profil mai revelator al propriei persoane (sau al altei persoane pe care doriți să o cunoașteți mai bine), ceea ce vă va aprofunda înțelegerea motivelor pentru care voi (sau persoanele care vă interesează) gândiți, simțiți și vă comportați în felul în care o faceți.

Am inclus în volum și studii de caz, pentru individualizarea noțiunilor și a cunoștințelor pe care vi le împărtășesc. Am lucrat mai bine de treizeci de ani ca psihoterapeut cognitiv, așa încât am adunat numeroase exemple din care să pot alege. Deci, într-un fel, veți învăța nu doar de la mine, ci și de la sute de oameni care au venit să mă vadă și mi-au împărtășit din experiențele lor cu atâta sinceritate și bunăvoință. Toate studiile de caz se bazează așadar pe situații clinice reale. Cu toate acestea, numele și detaliile au fost modificate, iar cazurile au fost amestecate, în

scopul respectării confidențialității și al protejării intimității pacienților.

Despre mine

Pentru că această carte se referă în întregime la modul în care cadrul și împrejurările familiale pot modela caracterul unei persoane, este normal să vă doriți să știți câte ceva despre mine.

Am crescut în Vestul Mijlociu al Americii în anii 1950 și 1960, fiind cea mai mare dintre șase copii (cinci fete și un băiat) de vârste apropiate. Părinții mei munceau multe ore pe zi, un lucru destul de neobișnuit în zilele acelea, și cum serviciile de îngrijire a copiilor erau greu de găsit, mi s-au atribuit de timpuriu numeroase responsabilități legate de creșterea fratelui și a surorilor mele.

Dacă ar fi să definesc regula principală urmată de părinții mei în educația noastră, aceasta ar fi că singura cale de a reuși este doar prin muncă sârguincioasă. Mai departe, ei credeau că orice persoană poate să facă aproape orice își propune dacă pur și simplu se străduiește îndeajuns de mult. Părinții mei se așteptau din partea noastră să ne fixăm scopuri și standarde extrem de înalte, iar apoi să ne concentrăm doar asupra lor până le atingem.

Pentru că părinții mei au fost atât de ocupați cu propriile cariere, noi, cei șase copii ai lor, am fost lăsați să ne purtăm singuri de grijă. În consecință, am ajuns să ne bazăm unul pe altul, probabil mai mult decât ne-am bazat pe oricare adult din viețile noastre. Ca urmare, relațiile cu fratele și surorile mele au fost – și încă sunt – printre cele mai importante din viața mea.

O relație foarte apropiată am avut și cu bunicii din partea mamei, care, deși trăiau la peste o mie de kilometri distanță, veneau adesea să stea cu noi și să ne îngrijească. Eu – în mai mare măsură decât fratele meu și oricare dintre surorile mele, cred – mi-am considerat bunicii ca fiind îngrijitorii mei principali. Bănuiesc că acest lucru s-a întâmplat pentru că părinții mi-au atribuit responsabilități mai mari decât mi-am dorit sau decât m-am simțit eu pregătită să accept, astfel încât m-am orientat către alte persoane care să mă îngrijească și să mă crească.

Am și eu acum trei copii. Cei mai mari sunt băieți, iar mezina familiei este fetiță, și toți au fost adoptați de mici. Pentru că am știut foarte puține lucruri despre mediul din care proveneau, nu am putut decât să-i privesc și să încerc să ghicesc cum ar arăta părinții lor biologici. După părerea mea,

faptul că a fost imposibilă întreținerea multora dintre ideile preconcepute despre felul în care se vor dezvolta a acordat fiecăruia în parte șanse bune de a-și cultiva și manifesta propriile trăsături de caracter. Cu siguranță, sunt foarte diferiți unul de altul în privința caracterului și și-au ales cariere foarte diferite.

Ca mamă a unor copii adoptați, am fost totodată foarte conștientă de influența puternică pe care o are poziția în familie a unui copil în raport cu poziția lui la naștere: deși fiecare dintre cei trei copii ai mei era primul născut în familia lui biologică, ei au crescut cu presiunile și avantajele tipice primului copil, mijlociului, respectiv mezinului. Se pot vedea la fiecare dintre ei multe dintre trăsăturile tipice poziției lor în familie.

Fiului meu mai mare îi place să conducă și să-și asume responsabilități. Este competitiv și își fixează scopuri extrem de înalte pentru sine. Trăsăturile fiului meu „mijlociu“ sunt complicate de faptul că suferă de un handicap, astfel încât, în multe privințe, el oricum nu este un copil mijlociu tipic. Pe de altă parte, se lasă ușor convins de opiniile altora, se îmbracă în mod neconvențional și a abandonat școala pentru a urma o pregătire neacademică. „Ultima născută“, mezina familiei, este extrem de creativă și îi place să desființeze clișeele. Totuși, fiind unica mea fiică, ea poate fi privită și ca o „primă născută“ – este organizată și responsabilă, își fixează standarde înalte și s-a descurcat foarte bine la învățătură.

Desigur, aceasta este scurta descriere a unei singure familii, dar cred că ea reușește să sugereze cât de puternic este efectul pe care îl poate avea asupra unui copil poziția în ordinea nașterii.

Privind înainte

Sper că această carte vă va aprofunda înțelegerea asupra propriei persoane și a celor din jur. Încetând să căutați numai tipologii „simple“, veți învăța cum să vă folosiți de poziția în ordinea nașterii ca de un punct de pornire neprețuit ce vă va ajuta să dezlegați complexitatea caracterului: de ce oamenii își mențin atitudinile și credințele și cum s-au format acestea. În schimb, ar trebui să ajungeți la o conștientizare mai acută a propriilor calități și defecte și, cunoscându-vă mai bine, să fiți pregătiți pentru luarea unor decizii mai înțelepte în viitor. Și, cel mai important, sper să fiți mândri de calitățile voastre unice, să le valorificați și, în cele din urmă, să vă consolidați încrederea în propria persoană.

PARTEA I

Cele patru poziții principale în ordinea nașterii

CAPITOLUL 1

Primul născut

Începem nu doar cu primul copil din familie, dar și cu cea mai comună poziție în ordinea nașterii. În ziua de astăzi, tendința este să avem familii mai restrânse, astfel încât acest lucru nu este surprinzător. S-a estimat că în 2010 aproape 40% din populația Marii Britanii era alcătuită din primi născuți, procent care va urca în scurtă vreme la 50%. În acest caz, este probabil de înțeles că primilor născuți le-au fost dedicate mai multe articole și capitole de cărți decât oricărei alte poziții în ordinea nașterii.

În orice caz, problema este că, în calitate de primi născuți, caracteristicile voastre „speciale“ par să fie atât de numeroase și să acopere atât de multe arii funcționale, încât v-ați putea întreba ce anume vă deosebește de restul lumii! Prin urmare, pentru a identifica acele caracteristici distinctive ale primilor născuți, voi începe prin a analiza ceea ce este probabil să se fi întâmplat în perioada în care ați crescut – în particular, ce trăsături distinctive a prezentat creșterea voastră și ce anume vă deosebește de frații și surorile voastre.

Mediul familial

Nașterea unui prim copil este o experiență copleșitoare pentru părinți. Desigur, nașterea fiecărui copil este unică și prețioasă, dar sentimentele parentale sunt deosebit de intense atunci când întregul proces este totodată nou. Uitați-vă, de pildă, la numărul de fotografii și suvenire pe care părinții voștri le au cu primul născut, comparativ cu ceilalți copii din familie. Putem concluziona, fără să ne înșelăm prea mult, că majoritatea primilor născuți își încep viața în grija unor părinți care le consideră existența un miracol fericit. În orice caz, unicitatea acelei situații va avea atât consecințe negative, cât și pozitive.

Pe latura pozitivă, timpul și atenția suplimentare pe care vi le-au acordat părinții au însemnat că ați fost ținuti în brațe, îngrijiți cu atenție și vi s-a vorbit foarte mult, aproape sigur mai mult decât în cazul oricăruia dintre frații sau surorile voastre mai mici. Ați avut mai multe șanse să auziți limbajul și să observați interacțiunile sociale adulte. Aceste oportunități de a vă auzi limba maternă și de a vă practica răspunsurile la ea în perioada primei copilării probabil că v-au înlesnit în prezent comunicarea cu semenii și relaționarea abilă cu aceștia, ajutându-vă în anumite moduri. În particular,

abilitatea de a vă exprima clar înseamnă că, probabil, v-ați descurcat bine la școală și ați avut mai multe șanse de a vă valorifica potențialul academic.

Totuși, pe partea negativă, trebuie amintit că părinții voștri erau novici. Nu mai fuseseră anterior părinți și, chiar dacă au avut grijă de copii în altă calitate, voi ați reprezentat pentru ei prima experiență de îngrijire a copilului „cu normă întreagă”. Acest lucru înseamnă aproape inevitabil că au fost mai timorați atunci când v-au crescut, iar pentru că sugarii și copiii mici sunt extrem de sensibili la dispoziția afectivă a îngrijitorilor lor, sunt șanse bune ca, la un anumit nivel, să fi fost conștienți de anxietatea lor. Acest lucru probabil că v-a făcut să fiți mai anxioși decât ați fi fost alături de părinți mai experimentați.

Amintiți-vă, de asemenea, că v-ați început viața aproape exclusiv în compania adulților. Pentru că tindem să ne autoevaluăm în funcție de oamenii lângă care petrecem cea mai mare parte a timpului, este posibil să fi deprins de timpuriu obiceiul de a vă compara cu indivizi care erau deja mult mai capabili decât voi. Consecința ar fi că v-ați fixat probabil o serie de așteptări înalte – adeseori chiar nerealiste –, rezultatul fiind acela că sunteți frecvent nemulțumiți de realizările voastre, chiar și atunci când mulți dintre cei din jur sunt de părere că vă descurcați foarte bine.

Astfel, mediul în care v-ați născut v-a oferit multe avantaje, sub forma atenției de care ați avut parte, a expunerii pe larg la limbaj și a oportunității de a observa abilitățile sociale în acțiune, dar și unele dezavantaje, cum ar fi o posibilitate relativ redusă de a vă simți mai capabili decât alții și o atmosferă relativ plină de anxietate în perioada în care ați crescut.

Personalitatea primului născut

Acestea sunt trăsăturile care îl deosebesc cel mai adesea pe primul născut:

Primii născuți manifestă o dorință puternică de a câștiga aprobarea altora, în special a celor aflați pe poziții de autoritate

Precum copiii singuri la părinți și ultimii născuți, care vin în familie mult mai târziu decât frații și surorile lor, voi, cei care v-ați născut primii, beneficiați de o perioadă de timp în care vă bucurați de atenția exclusivă a părinților voștri. Totuși, spre deosebire de copiii singuri la părinți și de ultimii născuți „întârziați”, mai devreme sau mai târziu pierdeți acea exclusivitate. Adică, la un anumit moment, sunteți nevoiți să

împărțiți ceea ce anterior ați considerat că vă aparține doar vouă. Pentru că această pierdere este de obicei trăită devreme – în primii patru ani ai vieții voastre și, prin urmare, înainte ca sentimentul locului pe care îl ocupați în familie și al siguranței personale să fie ferm stabilit –, setea voastră de aprobare va fi probabil veșnic nepotolită. Cu alte cuvinte, din păcate, indiferent câte laude și câtă apreciere vi se oferă, probabil că veți simți nevoia de mai mult.

În orice caz, din diverse motive – poate pentru că vă temeți să nu vă deranjați părinții arătându-le câtă nevoie aveți de ei, sau poate pentru că pur și simplu nu știați cum să le distrageți atenția de la noul frățior sau surioară –, este posibil să fi început să vă lărgiți câmpul de căutare a laudelor și aprobărilor din partea adulților. Curând, oricine ocupa o poziție de putere devenea o persoană căreia doreați să îi fiți pe plac – pentru că, desigur, orice persoană aflată pe o poziție de putere este, de fapt, o figură parentală.

Din aceleași motive, puteți fi totodată răniți cu ușurință de orice critică îndreptată către voi de o figură a autorității. Repet, acest aspect este corelat cu pierderea atenției parentale exclusive. O critică poate fi resimțită în mare măsură ca un act de respingere, ceea ce vă poate declanșa anxietatea subiacentă de a fi înlocuit cu altcineva în ochii celor care sunt responsabili de bunăstarea voastră. Aceste sentimente sunt deosebit de neplăcute pentru mulți dintre primii născuți, deoarece ei nu conștientizează motivele pentru care sunt atât de supărați.

Primii născuți nu încalcă niciodată legea și sunt conservatori; ei acceptă și respectă legile și reglementările existente

Dacă aveți tendința să faceți pe plac unor persoane aflate pe poziții de autoritate, înseamnă că veți accepta regulile fixate de acestea și că vă veți identifica cu valorile lor. Mai înseamnă totodată că este puțin probabil să încălcați vreodată legea, existând multe șanse să conștientizați și să respectați normele sociale și reglementările comunitare.

Voi, cei dintâi născuți, tindeți în același timp să aveți o perspectivă mai conservatoare. Apreciați tradițiile și sunteți înclinați să vă supuneți membrilor respectați și bine-cunoscuți ai societății. Ideile noi și inovatoare vă pot părea mai amenințătoare decât indivizilor de pe altă poziție a ordinii de naștere. Drept urmare, este mai probabil să rămâneți la ceea ce știți decât să vă asumați riscul de a adopta modele și idei noi, a căror eficiență nu a fost demonstrată.

*Primii născuți vor să preia conducerea, să „controleze”
și să ocupe poziții de lideri*

Nu doar că îi admirați pe cei aflați pe poziții de putere, dar totodată mulți dintre voi vreți să fiți exact ca ei – cu alte cuvinte, să obțineți voi înșivă puterea. Din păcate, e posibil ca motivațiile să nu fie dintre cele pozitive! Când oricare dintre noi pierde ceva cu adevărat important pentru propria ființă – în cazul vostru, atenția deplină a părinților –, o modalitate obișnuită de a face față acestei situații este să ne oferim noi înșine ceea ce simțim că am pierdut. Acesta este motivul pentru care unii dintre primii născuți caută la nesfârșit poziții cu o putere asociată tot mai mare. Totuși, pentru că nevoia pe care încercați să v-o satisfaceți își are rădăcinile în trecut, nu vă simțiți niciodată mulțumiți. În schimb, veți continua să căutați mai multe modalități prin care să exercitați autoritate – iar acea căutare disperată va aduce cu sine mai multe dificultăți. Asta din cauză că, odată ce ați dobândit poziția pe care erați atât de siguri că o doreați, sunteți, firește, foarte expuși la critici. Un cerc vicios epuizant poate apărea cu ușurință, pentru că de cele mai multe ori oamenii de pe o poziție de putere ajung la concluzia că singura cale de a elimina criticile este să obțină și mai multă putere!

Este nevoie de mult discernământ pentru a fi în măsură să vă detașați de această căutare frenetică a reasigurărilor și a laudelor din afară și să găsiți în voi înșivă aprecierile și asigurările de care aveți nevoie. Din păcate, puțini sunt oamenii care ajung vreodată la acest nivel de înțelepciune și siguranță de sine.

Cert este că un număr disproporționat de primi născuți se află pe poziții de conducere. De exemplu, există mai mulți președinți americani și premieri britanici din această categorie decât ar fi de așteptat din punct de vedere statistic, iar același lucru este valabil și în privința directorilor generali ai majorității companiilor și organizațiilor.

Primii născuți tind să înregistreze succese la învățătură

Sunteți elevi și studenți buni, în sensul tradițional al cuvântului. Vă faceți temele și în general acceptați fără prea multe întrebări ceea ce vă spun profesorii – care, la urma urmei, sunt figuri de autoritate. Bineînțeles, cei de pe alte poziții ale ordinii de naștere obțin și ei note bune la școală. Însă diferențele se regăsesc la nivelul motivelor pentru care învață bine.

Sunteți motivați în primul rând de dorința de a vă mulțumi părinții și profesorii (deși, pe măsură ce aprofundați

materialul de studiu, s-ar putea ca acesta să vă fascineze). Pe de altă parte, copiii născuți mai târziu aleg cel mai adesea să studieze un subiect în mare parte pentru că-i interesează, ceea ce-i încurajează, cel puțin în egală măsură ca dorința de a le fi pe plac profesorilor și părinților.

Un alt motiv pentru care primii născuți se descurcă atât de bine la școală este că tind să aibă abilități mai bune de comunicare. După cum am văzut, pentru că ați fost singurul copil al familiei pe vremea când ați învățat să vorbiți, părinții voștri au avut mai mult timp la dispoziție pentru a conversa cu voi. Prin urmare, ați avut numeroase ocazii de a vă auzi limba maternă vorbită clar și răspicat. Totodată, părinții v-au ascultat mai mult decât pe frații și pe surorile mai mici. Dat fiind faptul că succesul la învățătură depinde atât de mult de abilitățile de comunicare, asemenea capacități lingvistice bine dezvoltate constituie un foarte mare avantaj în mediul școlar.

Primii născuți sunt, de obicei, organizați și responsabili

După cum lesne ne putem imagina, până când veți fi crescut mari, veți fi căpătat multă experiență practică în ocuparea unor poziții de răspundere față de alții. V-ați urmărit părinții și pe ceilalți îngrijitori cum au avut grijă de frații și surorile mai mici, astfel încât ați observat în mod repetat cum să aveți grijă de alții, precum și felul în care este organizată și condusă o gospodărie. Fără îndoială, vi s-au oferit diverse ocazii de a vă pune în practică eficiența și reponsabilitatea, pentru că părinții voștri precis au avut nevoie de ajutor!

Toată această practică și observația v-au fost de folos în perioada în care ați crescut. Abilitățile voastre de organizare și competența voastră evidentă atunci când vine vorba de preluarea inițiativei îi vor determina probabil pe alții să vă plaseze în posturi de conducere. În plus, pentru că sunteți destul de obișnuiți să vă așteptați ca alții să aibă nevoie de ajutorul vostru, de obicei sunteți primii care se oferă să dea o mână de ajutor. Aveți totodată tendința de a-i organiza pe alții și de a-i motiva să acționeze atunci când se impune un efort colectiv.

Dacă îmbinați acest tip de comportament cu o bună capacitate de comunicare, începeți să înțelegeți de ce primii născuți nu întâmpină prea multe dificultăți în a-i convinge pe alții să-i plaseze în posturi de conducere – și, desigur, o poziție de lider vi se potrivește de minune, pentru că acolo doriți să vă situați, în general.

Primii născuți sunt persoane grijulii și afectuoase

Aveți cele mai multe șanse de a prelua roluri de îngrijire la maturitate – veți alege adesea cariere care implică activități de îngrijire și/sau educare a altora. Bineînțeles, acest lucru se datorează în parte faptului că sunteți atât de familiarizați cu aceste roluri și aveți foarte multă experiență în exercitarea lor. Totuși, este adevărat și că sunteți în căutarea unor asemenea poziții, deoarece sunt asociate în mintea voastră cu primirea aprecierilor și a atenției din partea figurilor de autoritate.

Totuși, majoritatea dintre voi sunt selectivi cu privire la tipurile de roluri pe care și le asumă. Sunteți mai înclinați să adoptați metode conservatoare, mai bine împământenite, decât să alegeți mijloace mai puțin convenționale prin care să-i ajutați pe alții. Astfel încât, de pildă, puteți deveni profesori, asistente medicale și doctori, mai degrabă decât să vă instruiți ca specialiști în plante medicinale sau reflexologi.

* * *

Până acum, imaginea personalității primului născut este destul de încurajatoare sau cel puțin nu este dezagreabilă. Deși nașterea unui prim copil este în general considerată a fi aproape un miracol și probabil că veți primi multă atenție și afecțiune, consecințele pe care acest lucru le are asupra dezvoltării caracterului vostru nu sunt, după cum spuneam, în totalitate bune. Iată două trăsături mai puțin pozitive cărora primul copil al familiei trebuie să le facă față:

Primii născuți tind să fie extrem de critici cu propria persoană și mai puțin înclinați să se ierte pe sine atunci când fac greșeli

Sunteți îngroziți de eșec și nu doriți să se creadă vreodată despre voi că ați fi lipsiți de calitate. După cum probabil că ați ghicit deja, această trăsătură este motivată de teama de a nu fi respinși. Pentru că cereți atât de multe de la voi înșivă și pentru că vă asumați foarte multă responsabilitate pentru felul în care vă percep ceilalți, probabil că nu vă veți ierta cu ușurință atunci când nu reușiți să faceți ceea ce vi s-a cerut – sau chiar mai mult, când nu reușiți să vă ridicați la înălțimea propriilor așteptări idealiste.

Bănuiesc că astfel de autocritici sunt valabile mai cu seamă dacă fratele sau sora care vă urmează se naște la scurtă vreme după voi – adică înainte de a renunța la convingerea că sunteți responsabili pentru tot ce se întâmplă. Toți copiii gândesc astfel atunci când sunt foarte mici, iar până ajung la vârsta de patru sau cinci ani, prima lor reacție când se întâmplă lucruri rele este să-și asume responsabilitatea.

Totuși, pe măsură ce cresc, copiii învață să caute motive externe atunci când lucrurile merg prost sau se schimbă. Ceea ce înseamnă că, deși nu vă amintiți prea bine, v-ați simțit distruși la sosirea pe lume a noului copil, iar atenția părinților nu v-a mai fost rezervată în exclusivitate. Dacă erați încă foarte mici, nu ați avut puterea de a înțelege ce se întâmplă. În afară de cazul în care părinții v-au oferit încontinuu asigurări că erați un copil „cuminte” și, totodată, că ei vă iubeau încă, ați fi ajuns la concluzia că ei îl preferau acum pe noul bebeluș pentru că, într-un fel, nu mai erați la fel de plăcuți. Mulți dintre primii născuți nu scapă niciodată de această tendință de a se simți vinovați și/sau excesiv de responsabili atunci când lucrurile iau o întorsătură neplăcută.

Nu ați fi reacționat chiar atât de puternic la sosirea pe lume a unui frate sau a unei surori dacă ați fi fost puțin mai mare la apariția noului copil – dacă ați fi avut, să spunem, cinci ani. Până atunci v-ați fi dezvoltat din punct de vedere cognitiv suficient de mult încât să conștientizați că sosirea noului bebeluș nu s-a produs pentru că, dintr-odată, nu ați mai fi fost pe placul părinților sau pentru că ați greșit cu ceva. Cu toate acestea, încă v-ați fi simțit geloși și neglijați – iarăși, cu excepția situației în care părinții voștri ar fi fost foarte sensibili și ar fi reușit să găsească modalități prin care să vă permită să vă simțiți utili și încă la fel de importanți.

Un alt aspect al tendinței către anxietate și responsabilizare excesivă este că vă vine greu să delegați responsabilitatea, chiar și atunci când ceea ce vi s-a cerut să faceți vă încarcă excesiv, vă stresează și vă obosește. Preferați să păstrați controlul chiar și atunci când acest lucru vă epuizează, deoarece vă este foarte teamă că, dacă îl pierdeți, lucrurile ar putea merge rău – iar dacă se întâmplă asta, nu puteți da vina decât pe voi înșivă.

Este posibil să schimbați această atitudine istovitoare față de viață, să învățați să delegați sarcinile de muncă și să aveți încredere că alții vor face și ei o treabă bună. În orice caz, pentru că obiceiul responsabilizării de sine excesive este atât de adânc înrădăcinat, ați putea decide că o anumită consiliere sau terapie psihologică v-ar ajuta să învățați cum să vă destindeți și să începeți să credeți că situația nu va scăpa de sub control doar pentru că nu vă ocupați personal de ea în totalitate.

Primii născuți sunt mai predispuși decât alții să se simtă stresați și să caute ajutor psihologic

Sunteți mai predispuși decât alții la anxietate și, mai cu seamă, la sentimente de nesiguranță și de gelozie. Cred că ați

înțeles deja cum se produce acest lucru – și anume, ca urmare a pierderii acelei atenții parentale exclusive în primii ani de viață.

Senzația de a nu mai ocupa locul central și gelozia lasă o impresie profundă, mai ales dacă aceste sentimente apar când sunteți încă destul de mici, dacă sora sau fratele mai mic este greu de liniștit ori de alinat ori dacă unul sau ambii părinți sunt deja stresați ori epuizați din diverse motive, ceea ce i-ar putea face o vreme să pară mai distanți sau mai nepăsători.

Asta nu înseamnă, desigur, că toți primii născuți sunt condamnați la anxietate, la sentimente de nesiguranță și gelozie! Înseamnă doar că aveți mai multe șanse să fiți așa în comparație cu frații și surorile voastre, din pricina împrejurărilor în care ați crescut. Cât de puternică și de durabilă este această tendință depinde de temperamentul individual și de felul în care părinții voștri s-au ocupat de venirea pe lume a fratelui sau surorii voastre. Voi examina acești factori mai în detaliu în partea a II-a, în special când voi aborda efectele pe care părinții le-au avut asupra voastră (vezi pp. 137–158).

Un alt motiv pentru care există mai multe șanse ca voi să căutați ajutor psihologic este că primii născuți acordă în general o stimă incontestabilă figurilor de autoritate. Prin urmare, când aveți probleme – așa cum vom avea toți din când în când, indiferent de poziția în ordinea nașterii –, există mai multe șanse să presupuneți că o anumită figură de autoritate (în acest caz, un medic de familie, un psihiatru, un consilier sau un psiholog) va ști cum să vă ajute.

Ghidul primului născut pentru alegerea partenerului

Ordinea nașterii este, desigur, doar unul dintre factorii care trebuie avuți în vedere atunci când ne gândim la o alegere bună în privința partenerului de viață. În general, dacă doi oameni se iubesc și se respectă reciproc și sunt absolut hotărâți să aibă o relație funcțională, ei vor reuși acest lucru indiferent de profilul corespunzător ordinii în care s-au născut. Cu toate acestea, cunoașterea poziției în ordinea nașterii a fiecăruia dintre ei ajută la estimarea dificultății sau ușurinței cu care se vor înțelege.

Zicala care spune că „extremele se atrag” reprezintă un bun punct de pornire atunci când evaluăm cele mai bune parteneriate bazate pe ordinea nașterii. De exemplu, un prim născut și o ultimă născută (sau invers) alcătuiesc foarte adesea o pereche bună: primul născut organizat și grijuliu dorește o persoană pe care să o organizeze și să o îngrijească,

iar ultimul născut, dornic de distracție, dar mai puțin organizat și mai dependent de cei din jur, are mai multe șanse să răspundă favorabil cuiva care are aceste calități.

Mijlociile familiei reprezintă de asemenea parteneri buni pentru primii născuți, pentru că sunt obișnuiți să lase pe altcineva să preia conducerea. Totuși, dacă un prim născut este deosebit de puternic, partenerul lor din categoria mijlociilor se poate simți mai degrabă dominat și incapabil să se exprime (deși, datorită caracteristicilor lor particulare date de ordinea nașterii – vezi pp. 51–76 –, este posibil ca ei să nu-și exprime cu glas tare nemulțumirea). Dacă simțiți că aveți tendința să dominați și să-i conduceți pe alții, iar partenerul vostru face parte din categoria mijlociilor, încercați să faceți uneori un pas înapoi și să-i cereți părerea sau să-l încurajați să-și exprime preocupările.

Cele mai dificile parteneriate tind să fie cele dintre doi primii născuți sau dintre un prim născut și un copil singur la părinți. Când amândoi doriți să dețineți conducerea, mai ales dacă amândoi sunteți extrem de competitivi, conflictele sunt foarte probabile. Aceste cupluri *pot* să funcționeze bine – însă numai dacă fiecare partener respectă cu adevărat calitățile celuilalt, iar cel puțin unul dintre ei își manifestă dorința de a conduce și de a domina undeva *în afara* relației. Dacă acest lucru vi se aplică vouă, încercați să dezvoltați unele preocupări independente oriunde puteți da o utilizare bună calităților voastre de lider și, în același timp, să diminueați presiunea exercitată asupra relației voastre.

Ghidul primului născut pentru alegerea carierei

Ar trebui să fie evident până acum că alegerea cea mai bună pentru voi în câmpul muncii sunt acele posturi care vă permit să vă asumați oricât de multe responsabilități puteți să administrați în mod confortabil. Acestea fiind spuse, și deși este posibil să nu gândiți așa, vă veți descurca și vă veți simți cel mai bine într-o carieră în care există cineva care să țină sub control tendința voastră de a vă asuma prea multe sarcini, înclinația excesivă spre perfecționism și forțarea limitelor personale. Altfel, sunteți predispuși la epuizare. Mai mult, sentimentul de eșec care însoțește starea de epuizare vă va lovi cu o violență deosebită.

Munca voastră va fi mai satisfăcătoare dacă vă oferă unele oportunități de a-i educa sau îngriji pe alții în vreun fel anume. În plus, probabil vă vor atrage metodele bine stabilite, convenționale, cu eficiență demonstrată – profesiile

consacrate din domeniul sănătății și al educației sunt cele mai bune exemple.

Există un număr exagerat de primi născuți în roluri de conducere din mediul politic și de afaceri. Dacă ați făcut această alegere, și ea a avut de-a face mai mult cu dorința de putere decât cu faptul că ați fost atrași de munca în sine, aveți mai puține șanse de a vă simți împliniți și satisfăcuți în activitatea profesională. Prin urmare, este important să evaluați atent conținutul activității pe care o veți profesa, mai curând decât să alegeți o muncă bazându-vă pe cantitatea de putere de care veți dispune.

Celebrități din rândul primilor născuți

- Richard Branson
- J.K. Rowling
- Benito Mussolini
- Oprah Winfrey

Studiu de caz: Simon

Simon avea treizeci și șapte de ani când m-a căutat pentru ceea ce el a descris a fi „epuizare continuă”. De la primul său loc de muncă, ocupat la vârsta de douăzeci și unu de ani, el nu fusese niciodată șomer, dar nici nu rămăsese pe un post mai mult de trei ani. „Fie mă dezamăgește locul de muncă, fie știu că-i dezamăgesc eu pe colegii de muncă”, mi-a spus el.

Fusese căsătorit de două ori și divorțase o dată, iar acum locuia singur. Și-a descris fostele parteneri ca fiind „mai degrabă asemănătoare – poate chiar prea asemănătoare. Poate că nu mi-am învățat lecția prima oară”. Ambele erau extrem de inteligente și de ambițioase. Prima lui soție, Jane, era jurist. A doua soție, Amanda, conducea un departament de resurse umane. Amanda îl părăsise recent, după șase ani de căsătorie, pentru că, după spusele ei, ea dorea copii, iar el nu. „De fapt”, mi-a spus Simon, „eu chiar vreau să am copii, dar niciodată nu pare să fie momentul potrivit”. Ambele femei se plânseseră că Simon era prea obsedat de control – Jane chiar îl acuzaseră că a „ținut-o într-o colivie de aur”. Când l-am întrebat pe Simon dacă, în opinia lui, acest lucru este adevărat, a spus că poate fusese prea posesiv. „Dar am crezut că femeile își doresc să ai grijă de ele”, a adăugat în apărarea lui.

Simon era cel mai mare dintre cei trei băieți ai familiei. Și-a descris mama ca „timidă și sfioasă. Nu am știut niciodată cum se simțea cu adevărat – dar acum cred că a fost mai degrabă deprimată”. Ea avea pregătire de învățătoare, dar nu mai predase de la nașterea lui Simon. Acesta și-a descris tatăl ca pe „un tiran, în adevăratul sens al cuvântului. De fiecare dată când spunea ceva, tresăream cu toții de frică, în special mama”. Avea propria companie și devenise extrem de înstărit. Toți cei trei băieți urmaseră cursurile școlii publice și absolviseră facultatea.

L-am rugat pe Simon să-mi povestească mai multe despre frații lui. „Păi, pe fratele meu mai tânăr îl cheamă Will”, a spus el. „L-aș descrie ca pe un individ norocos și lipsit de griji. Nimic nu-l deranjează niciodată și toate par să meargă

mereu după voia lui. Aș fi gelos pe el dacă nu l-aș plăcea atât de mult.“ Will s-a căsătorit cu Jen și s-au mutat în Melbourne, astfel încât Simon nu îl vedea prea des. Când l-am întrebat despre celălalt frate, Simon s-a întunecat la față. „Chiar nu-l pot suferi pe Tom. E atât de... de *perfect*.“

Tom era cu doar cincisprezece luni mai mic decât Simon. „Tom e preferatul tatei – mereu a fost. Iar tata nu a ascuns deloc acest lucru.“ Tom studiasse economia la facultate, dar apoi a revenit – la invitația tatălui – în orașul natal pentru a prelua afacerea. Era căsătorit, avea doi copii și părea să fie foarte fericit.

Simon se descurcase bine la școală, iar la universitate a terminat primul. Practicase mai multe sporturi și făcuse parte din câteva grupuri studențești, iar profesorii și prietenii l-au descris ca fiind un „lider înăscut“.

Când l-am întrebat despre traseul profesional, a izbucnit în râs: „Am fost foarte idealist, dar totodată mi-a cam lipsit concentrarea. Am dorit să fac schimbări – așa am simțit –, dar nu m-am gândit cum voi face asta. În același timp, am simțit că vreau să fac mulți bani“. Și-a depus candidatura pentru mai multe locuri de muncă și i s-au oferit toate. „Pur și simplu l-am ales pe cel unde eram plătit cel mai bine – nu sunt o persoană prea demnă de admirat, nu-i așa?“, a spus el cu mâhnire. O întâlnise pe Jane la universitate, s-au căsătorit după absolvire și s-au mutat la Londra pentru a începe lucrul.

După doar șase luni, Simon se simțea dezamăgit de munca lui ca agent de bursă: „Cum să te poți bucura de toți banii ăia, dacă munca te istovește în fiecare zi?“ Într-un moment de impulsivitate, a contactat una dintre celelalte companii care îi oferiseră un loc de muncă pe când era la universitate. Din fericire pentru el, oferta era încă valabilă și, cu mari speranțe, și-a început lucrul la o firmă de construcții. Scăpa de muștrările de conștiință colaborând cu organizații caritabile de peste hotare pentru construirea de școli în regiunile sărace.

Simon a descris acest post drept cel mai bun pe care îl avusese în ultimii șaisprezece ani. Cu toate acestea, a plecat din firmă după doi ani și jumătate pentru că, potrivit declarației sale, „nu eram prea competent, zău așa. Cei de acolo meritau un angajat mai capabil“. Asta s-a întâmplat în ciuda faptului că i se oferise o mărire substanțială de salariu pentru a rămâne. Mi-a mărturisit că acum își dorea să fi rămas. S-a întrebat dacă, la acea vreme, nu era cumva deprimat – tocmai aflase că soția lui avea o relație extraconjugală, iar Simon începuse să bea foarte mult.

După care au urmat o serie de contracte pe termen scurt, dintre care nici unul nu l-a mulțumit. În urmă cu șase ani acceptase un post la o altă firmă de construcții și o întâlnise pe Amanda. S-au căsătorit după optsprezece luni, deși până în acel moment el se plictisise deja de locul de muncă și căuta o altă oportunitate. Cu șase luni înainte să vină la mine, și după încă alte trei locuri de muncă, el și Amanda s-au despărțit.

După ce i-am ascultat povestea, l-am rugat pe Simon să închidă ochii și să-și imagineze că ține un discurs la o recepție dată cu ocazia pensionării lui. L-am îndemnat să nu cumpănească atent fiecare cuvânt, ci să exprime pur și simplu orice îi trece prin minte. Spre surprinderea lui, a spus că s-a văzut pe sine într-o școală: „Sunt profesor. Un simplu profesor, nu director de școală – nici măcar șef de catedră. Un simplu profesor.“ A părut confuz și jenat de acest lucru. „De ce aș

fi mândru de asta? Aș avea probabil un salariu de mizerie și, oricum, nu ar trebui să-mi pierd vremea într-un domeniu profesional dominat de femei.“

L-am întrebat pe Simon cine îi spusese că profesoratul era pierdere de vreme. „Orice sferă profesională dominată de femei nu ar trebui să fie considerată o profesie adecvată pentru un bărbat“, a afirmat el. I-am arătat faptul că a folosit expresia „nu ar trebui“ și i-am explicat că atunci când cineva spune că „ar trebui“ să facă sau să creadă ceva, acest lucru se întâmplă de obicei întrucât persoana în cauză se simte obligată să facă asta pentru a mulțumi pe altcineva, nu pentru că ar crede personal în ceea ce spune. Simon a părut să-mi înțeleagă ideea, pentru că în acel moment m-a întrerupt: „Nu e de mirare că mama era atât de deprimată! Tata îi desconsidera mereu calificările profesionale!“ În consecință, era oare evitarea de către Simon a activității didactice o încercare de a-i face pe plac tatălui său și de a evita criticile acestuia? Era profesoratul cu adevărat un lucru care i-ar fi plăcut? Era oare dragostea lui pentru educație parte a motivului pentru care i-a plăcut atât de mult să se implice în construirea de școli?

Aceasta a fost descoperirea de care avea nevoie Simon. Pe parcursul următoarelor ședințe de terapie și-a dat seama că sistemul de valori pe care îl construise pentru a evalua un loc de muncă – adică suma de bani pe care o putea câștiga – era o încercare de a-și mulțumi tatăl. Adevărul era că Simon dorea să-i educe pe alții pentru că lui însuși îi plăcuse să învețe și să studieze cu seriozitate la școală și la universitate. Cu toate acestea, știa că tatăl său ar fi tratat cu dispreț alegerea unei meserii pentru femei.

Încă trei luni i-au trebuit lui Simon pentru a-și face curaj să se înscrie la un curs pedagogic oferit de o universitate din apropiere. A fost acceptat imediat la cursul care urma să înceapă peste zece luni – un interval potrivit, și-a zis el, pentru a pune deoparte destui bani încât să-și permită timpul necesar reinstruirii.

A reînceput totodată să discute cu Amanda, gândindu-se chiar, cu prudență, la posibilitatea de a relua legătura. Simon a spus că ea adusese din nou în discuție problema întemeierii unei familii și că, în multe privințe, el încă simțea că nu era momentul potrivit. „Pe de altă parte“, a adăugat el, „încep să înțeleg că, dacă aștepți momentul perfect pentru a face un lucru, riști să aștepți la infinit“.

Până în acest moment, Simon se simțea, după spusele sale, „mai fericit ca niciodată“. După cum anticipase, tatăl său i-a desconsiderat noile planuri ca pe „un semn de depresie“. Pe de altă parte, mama sa a fost atât de încântată, încât l-a lăudat pe Simon în mod direct, în pofida dezaprobării soțului ei. Atât Will, cât și Tom – atitudinea celui din urmă venind ca o surpriză – i-au sprijinit foarte mult decizia. De fapt, Tom i-a spus lui Simon că se întrebase mereu de ce nu alesese de la început meseria de profesor, deoarece avea un talent înnăscut în această profesie.

Ce învățăm din experiența lui Simon

Lupta lăuntrică a lui Simon evidențiază bine problemele care îi pot împovăra pe primii născuți. În copilărie, el și-a ajutat fără îndoială mama, care se lupta la rândul ei cu depresia, să aibă grijă de frații lui mai mici. A obținut multe satisfacții în acest rol și probabil că s-a bucurat din plin de aprobarea

mamei sale. Totuși, a dorit foarte mult să-și mulțumească tatăl – un bărbat care respingea în mod deschis carierele din domeniul educațional ca fiind potrivite doar femeilor. Prin urmare, într-o tentativă confuză de a-i face pe plac, Simon adoptase sistemul de valori al tatălui său și se folosisese de succesul lui universitar pentru a obține locuri de muncă bine plătite. Apoi, pentru că aceste posturi nu l-au mulțumit, a început căutarea neîntreruptă a unei profesii care l-ar fi satisfăcut – dar, din păcate, a măsurat în continuare valoarea fiecărei oportunități profesionale în funcție de salariul oferit.

Între timp, Simon își transferase dorința (nesatisfăcută) de a-i îngriji și de a-i educa pe alții în viața personală, făcându-le pe cele două femei cu care se căsătorise să se simtă excesiv de protejate și de controlate. În cele din urmă, prin fixarea unor standarde mult prea înalte referitoare la „timpul potrivit” pentru a avea copii, el a determinat-o totodată pe Amanda să simtă – probabil pe bună dreptate – că, pentru el, nu va exista niciodată un moment „potrivit” ca să-și întemeieze o familie.

În ședințele de terapie, Simon a conștientizat faptul că, dacă va încerca pur și simplu să-și mulțumească tatăl, nu se va simți niciodată împlinit și că oricum nu își putea mulțumi simultan ambii părinți. A început în același timp să înțeleagă că nu avea sens să caute un moment „potrivit” pentru a-și întemeia o familie – și, de fapt, pentru a implementa orice altă schimbare majoră în viața lui. Acest lucru l-a ajutat să înțeleagă punctul de vedere al soției sale și să reia legătura cu ea, într-o încercare de a-și rezolva neînțelegerile.

Studiu de caz: Laura

Laura a avut nevoie de trei săptămâni pentru a se decide să programeze o întâlnire cu mine după ce medicul ei de familie i-a sugerat că i-ar prinde bine o terapie pe termen scurt. Avea șaiszeci și șapte de ani și se pensionase de jumătate de an. Lucrase ca secretară la o firmă din orașul ei, mică, dar prosperă, vreme de patruzeci și doi de ani, după care s-a retras din activitate.

Laura nu ar fi vrut neapărat să plece, dar nu era interesată de noile tehnologii adoptate de companie și suferea totodată de o durere cronică ce o împiedica să stea prea mult pe scaun la birou. Imediat după pensionare, s-a operat la șold, după care a scăpat practic de durere. Totuși, spre surprinderea ei, depresia de care suferea – acesta a fost diagnosticul medicului ei de familie – s-a accentuat. A încercat să ia antidepressive, dar medicamentele au avut efecte secundare pronunțate asupra ei, așa încât a renunțat la ele. În cele din urmă, s-a decis să urmeze o terapie.

Laura era cea mai mare dintre cele două fete ale familiei. Sora ei mai mică, Janet, se măritase imediat după terminarea școlii și crescuse patru băieți. Janet nu a căutat niciodată o slujbă plătită, iar Laura mi-a spus că fusese mereu lipsită de

griji și avusese o atitudine lejeră față de viață. Se înțelegeau bine și au păstrat legătura, dar pentru că Janet se mutase în Scoția după căsătorie, nu s-au mai întâlnit decât în vacanțe.

Pe de altă parte, Laura fusese un copil studios și serios. Muncise din greu la școală, apoi plecase la Londra pentru a urma cursurile unui colegiu de secretare. Deși se descurcase foarte bine și i se oferiseră câteva locuri de muncă în Londra, ea a ales să se întoarcă pentru a munci în orașul natal – a spus că viața agitată a unui mare oraș nu i se potrivea.

Laura avusese câțiva iubiți înainte să-l întâlnească pe Tom la locul de muncă. S-au logodit, iar după doi ani au fixat data căsătoriei, însă Tom a murit subit într-un accident de mașină. După aceea pierdere, ea nu s-a mai căsătorit niciodată. Mi-a spus că Tom fusese „alesul” și știa că nimeni nu îl putea înlocui. Cu toate acestea, era foarte sociabilă. Ieșea adesea cu prietenele, cânta într-un cor local, se implica în activitățile parohiale și acorda destul timp unor acțiuni de caritate.

Pe măsură ce părinții Laurei au devenit tot mai bolnavi, ea a avut grijă de ei. Tatăl ei murise cu șase ani înainte ca ea să vină să mă vadă, iar mama, doi ani mai târziu. În ultimul ei an de viață, mama se mutase la Laura, pentru că avea nevoie de îngrijire permanentă. Laura mi-a spus că, în opinia ei, depășise suferința acestor două pierderi numai cu sprijinul preotului său. A recunoscut totuși că, de la moartea mamei, în viața ei apăruse un „gol” pe care nu știa cum să-l umple.

Laura și-a început prima ședință cu un potop de scuze: nu dorea să supere pe nimeni; îi părea rău că era o problemă pentru toată lumea. Am întrebat-o cum se percepea pe sine – simțea adesea că era o bătaie de cap pentru alții? Mi-a spus că, până la pensionare, se simțise împlinită și fericită. Știa că își făcea bine treaba și că era apreciată la locul de muncă, și mai știa cât de mult își ajutase părinții. Însă acum, când toate activitățile ei profesionale și de îngrijire a părinților se sfârșiseră, se simțea pur și simplu inutilă.

După alte câteva ședințe, Laura a început să vorbească despre cum se comparase mereu cu Janet: cum își dorise să aibă o atitudine mai lejeră, ca ea, și să nu simtă nevoia de a fi aprobată de alții, în special de către colegii ei. Când a revenit în sarcina ei să aibă grijă de părinți, pentru că era mai aproape de ei decât sora sa, a explicat că de fapt s-a bucurat să-și asume această responsabilitate. Simțise mereu că părinții o considerau pe Janet copilul care le pusese mai puține probleme și a fost bucuroasă să poată face pentru ei un lucru pe care să-l aprecieze cu adevărat.

A durat ceva vreme, însă, treptat, Laura a început să creadă în ideea că ar putea fi acceptabil pentru ea să-și direcționeze o parte din energie și simțul răspunderii cu care era înzestrată nu spre alții, ci către ea însăși. A conștientizat totodată că nu era neapărat „inutilă” atunci când nu îngrijea o altă persoană sau nu se ocupa de sarcini care îi fuseseră atribuite. În plus, Laura a învățat să se aprecieze singură, în loc să simtă că singurele laude valoroase veneau din partea altora. Treptat, sentimentul de „inutilitate”, care fusese definitoriu pentru starea ei depresivă, a fost înlocuit cu cel al acceptării de sine.

Ce învățăm din experiența Laurei

Când Laura a venit să mă vadă întâia oară, a manifestat toate caracteristicile clasice ale unui prim născut: fusese responsabilă și acționase într-o manieră convențională întreaga viață; excelase în sfera educației; era ascultătoare și se îngrijea de alții. Cu toate acestea, se cam neglijase pe sine. Nu a stat să se gândească dacă era fericită sau împlinită în ceea ce făcea – în schimb, se bazase prea multă vreme pe aprecierile și aprobarea celorlalți. Pe măsură ce a învățat să-și ofere aceeași îngrijire și atenție pe care le manifestase mereu față de alții, Laura a început să fie mai fericită și să se simtă mai bine în propria piele.

Primii născuți, pe scurt

Pentru a sintetiza, iată trăsăturile cel mai adesea asociate primilor născuți:

- Sunt dornici să le facă pe plac altora, în special persoanelor aflate pe poziții de autoritate.
- Tind să respecte regulile și să accepte cunoașterea dobândită, tradițională, decât să urmeze idei și teorii radicale.
- Sunt mai înclinați decât alții să ocupe posturi de răspundere și de conducere.
- Sunt capabili să se descurce relativ bine la școală.
- Aproape cu siguranță sunt ascultători, organizați și responsabili.
- Sunt grijulii și atenți față de cei din jur, manifestând dorința de a le oferi îngrijire.
- Sunt apți să-și fixeze standarde și așteptări înalte, fiind extrem de autocritici.
- Sunt predispuși la griji și, în special, tind să fie geloși și să se simtă vinovați, precum și să caute ajutor calificat pentru problemele lor.

Acum să aruncăm o privire asupra fraților și surorilor mai mici din familie.

CAPITOLUL 2

Mijlociul

Există mai multe mituri legate de cei născuți la mijloc decât pentru orice altă poziție din ordinea nașterii. Mijlociul este portretizat de obicei ca „o persoană dificilă“, „oaia neagră a familiei“, nefericit, rebel și retras – un ciudat. Totuși, când examinăm statisticile și discutăm cu astfel de persoane, să le zicem mijlocii, imaginea este de fapt una destul de diferită. Deși unele dintre aceste descrieri stereotipe se aplică ocazional, cei mai mulți mijlocii au fost reprezentați greșit.

Pentru a crea o imagine mai precisă și a întocmi o listă a trăsăturilor care vă sunt asociate vouă, celor născuți în poziții intermediare, să începem prin a examina împrejurările în care ați crescut.

Mediul familial

Înainte de a analiza în detaliu mediul vostru familial, merită observată o complicație potențială atunci când încercăm să creăm o imagine a mijlociului tipic. Acei copii aflați pe locul doi într-o familie cu trei copii nu au ocupat întotdeauna o poziție de mijloc. Ei se află totodată pe poziția „ultimului născut“ până la sosirea celui de-al treilea. Dacă un al treilea copil este născut relativ la scurtă vreme după al doilea – să spunem în decurs de trei ani –, atunci mijlocii din această categorie vor avea puține șanse (sau deloc) să funcționeze ca un ultim născut. Totuși, dacă există un interval mare între al doilea și al treilea copil, probabil că al doilea copil va prezenta unele calități care sunt tipice atât unui mijlociu, cât și unui ultim născut. Prin urmare, dacă v-ați născut la mijloc, însă următorul vostru frate sau soră este cu peste trei ani mai mic decât voi, vă sfătuiesc să citiți atât acest capitol, cât și pe cel despre ultimii născuți (vezi pp. 77–104). Acestea fiind spuse, să revenim acum la mediul familial tipic în care crește un copil mijlociu.

Voi, cei care sunteți mijlocii familiei, aveți un mare avantaj asupra primilor născuți pentru că ați fost crescuți de părinți mai experimentați. Nașterea primului copil beneficiază întotdeauna de mai multă atenție decât nașterile ulterioare, astfel încât, ce-i drept, nașterea voastră a primit mai puțină atenție decât cea a fratelui sau surorii mai mari. Totuși, în același timp, părinții voștri erau mai relaxați și mai încrezători în ceea ce făceau decât au fost în cazul primului

copil, astfel încât ați fost fără îndoială tratați într-o manieră mult mai calmă. Asta înseamnă că veți fi o persoană mai puțin predispusă la anxietate decât sora sau fratele mai mare.

Probabil că aveți totodată abilități sociale mai bune decât fratele sau sora mai mare, pentru că a trebuit să depuneți mai multe eforturi pentru a fi observați de părinții voștri – iar pentru sugari, atenția părinților este vitală, deoarece reprezintă singura modalitate prin care pot fi satisfăcute nevoile lor de bază. Din momentul în care v-ați născut, ați fost nevoiți să vă împărțiți părinții cu fratele sau sora mai mare, iar nu după multă vreme, cu încă un copil. V-a lipsit avantajul maturității, ceea ce a însemnat că fratele sau sora mai mare a putut face majoritatea lucrurilor mai bine decât voi, iar după o vreme nu ați mai fost bebelușul adorabil care avea nevoie mereu de părinți. Asta a însemnat că în perioada în care ați crescut probabil că a trebuit să fiți destul de ingenioși, pentru a găsi modalități prin care să atrageți și să mențineți atenția părinților.

Situația a fost deosebit de dificilă dacă toți copiii familiei sunt de același sex, pentru că nu ați putut să vă folosiți nici măcar de acea diferență pentru a vă distinge de ceilalți! De asemenea, a trebuit probabil să căutați mijloace de atragere a atenției adulților care să nu stârnească gelozia și răzbunarea fratelui sau surorii mai mari. Prin urmare, mai mult decât oricare alt copil din familie, v-ați dezvoltat inteligența socială – adică ați ajuns să știți cum să atrageți suficientă atenție pentru a obține ceea ce vă trebuie, dar fără să-i iritați pe alții prin răpirea atenției acordate lor.

Cu această trăsătură ca reper principal, să analizăm mai îndeaproape calitățile care descriu cel mai adesea copilul născut în poziție intermediară în ordinea nașterii.

Personalitatea mijlociului

Acestea sunt trăsăturile care îl deosebesc cel mai adesea pe copilul mijlociu:

Mijlociul sunt capabili să se înțeleagă cu majoritatea oamenilor și să restaureze armonia socială atunci când apar conflicte

Cei născuți în poziții intermediare sunt cooperanți. Sunteți diplomați, propuneți soluții de compromis și vă pricepeți să aplanati conflictele. Reușiți să vă înțelegeți cu majoritatea oamenilor și vă integrați în orice grup, sală de clasă sau birou în care vă găsiți. Mai presus de orice, nu sunteți partinitori – adică sunteți foarte conștienți de (și sensibili la) nevoile și sentimentele celor în compania cărora vă aflați.

Când oamenii se ceartă și toată lumea se agață cu îndârjire de propriul punct de vedere, probabil că încercați să găsiți o cale prin care să limpeziți lucrurile. La urma urmei, cel mai adesea acesta a fost rolul vostru în perioada de creștere. Prinși între frați sau surori mai mari și mai mici, fiecare dorind ca lucrurile să fie făcute în felul său și din motive proprii, voi ați fost probabil cei care propuneau un compromis rezonabil. Totuși, destul de des, acel compromis era pe cheltuiala voastră – căci dacă trebuia să renunțe cineva la un mic avantaj, de obicei voi erați aceia.

Însă nu confundați disponibilitatea voastră de a face compromisuri cu capacitățile organizatorice ale întâilor născuți. Atât primii născuți, cât și mijlociile tind să rezolve conflictele de grup. Totuși, întâii născuți fac acest lucru prin preluarea conducerii și oferirea de soluții, în vreme ce persoanele născute pe poziții intermediare tind în mai mare măsură să sugereze compromisuri și apoi să cedeze cel mai mult pentru a se ajunge la un acord.

Mijlociile se lasă ușor convinși de alții și vor ceda, cel mai probabil, la presiunea grupului

O altă distincție – mai puțin subtilă – între primii născuți și voi, mijlociile, este grupul cu care vă identificați. Cei născuți pe o poziție intermediară se înțeleg cel mai bine cu persoane de aceeași vârstă. Crescând înconjurați de alți copii, atenția voastră a fost mereu îndreptată în principal asupra celor aproximativ de aceeași vârstă cu voi.

Această trăsătură prezintă atât un avantaj, cât și un dezavantaj. Pe de o parte, sunteți capabili să găsiți modalități prin care să vă descurcați din punct de vedere social în majoritatea situațiilor și cu majoritatea oamenilor. Totuși, sunteți mai predispuși la probleme dacă oamenii în compania cărora vă aflați caută să provoace autoritatea sau manifestă un comportament infracțional, și asta mai cu seamă dacă sunteți impulsivi, deoarece veți fi pur și simplu tentați să urmați mulțimea, în loc să vă gândiți dacă e sau nu înțelept să faceți lucrul respectiv.

Mijlociile au mai multe șanse să își formeze o imagine precisă a obiectivelor pe care le pot atinge și să-și fixeze așteptări realiste

Pentru că ați crescut mereu cu alți copii în preajmă, unii dintre ei ceva mai mari și mai capabili decât voi, iar alții mai mici și mai neștiutori, modelul vostru de comparație este bazat în aceeași măsură pe grupul de egali și pe cel al adulților. Asta înseamnă că, probabil, așteptările pe care le

veți avea de la voi vor fi destul de adecvate în raport cu vârsta și cu nivelul vostru de dezvoltare. Pentru că standardele voastre sunt fixate în funcție de cei care vă sunt egali, ele au mai multe șanse să fie realiste.

Baza voastră de comparație, atunci când vă analizați punctele tari și pe cele slabe, se află într-un contrast puternic cu cea a primilor născuți, care se compară pe sine cu adulții și își întemeiază standardele în primul rând pe comportamentul și așteptările adulte (parentale). Ea este totodată diferită de felul în care se percep ultimii născuți, care se compară aproape întru totul cu indivizi care sunt deja mai competenți decât ei pentru că, desigur, toți ceilalți pe care îi văd în familie sunt mai în vârstă și mai capabili.

Mijlocii prezintă o probabilitate mare de a excela în domenii mai creative – de exemplu, sport, artă sau muzică

Voi, cei născuți în poziții intermediare, vă veți canaliza aproape cu siguranță energiile spre arii de interes în care frații sau surorile voastre nu au înregistrat succese deosebite – iar dacă ne gândim la familie în termenii evoluționiști ai lui Charles Darwin, e ușor de înțeles de ce. Darwin a venit cu o explicație a diferențelor dintre frați și surori care este cunoscută sub denumirea de „principiul divergenței“. Vom utiliza în mod repetat acest principiu pe parcursul cărții, mai ales în raport cu mijlocii și cu ultimii născuți.

Darwin a fost fascinat de caracteristicile care le permiteau unor ființe să se dezvolte, în comparație cu altele, care stagnau și piereau. El a considerat că, în orice mediu, resursele sunt limitate și că toți indivizii din mediul respectiv știu acest lucru la un anumit nivel și, prin urmare, vor încerca să se agațe de o parte a resurselor cât mai mare cu putință. În mediul familial, cea mai prețioasă resursă – adică aceea care îi îngăduie unui copil să se dezvolte bine și în condiții de siguranță – este grija și atenția parentală.

Întrucât copiii mici (ca și toate mamiferele tinere) sunt destul de neajutorați la naștere, ei au nevoie ca îngrijitorii lor să le ofere hrană, adăpost și protecție cel puțin pentru o vreme, până când sunt suficient de puternici și de experimentați pentru a face aceste lucruri pe cont propriu. Oamenii au nevoie de acest ajutor pe o perioadă de timp relativ mai lungă decât oricare altă ființă. Prin urmare, copiii au nevoie să găsească modalități prin care să se facă iubiți de îngrijitorii lor – adică să le atragă atenția zilnic și să fie cât se poate de adorabili. Ei sunt programați să-și încurajeze

îngrijitorii să le acorde atenție, să facă sacrificii pentru ei și să-i îngrijească foarte bine.

Bineînțeles, părinții au la rândul lor o predispoziție genetică de a-și îngriji copiii, pentru că aceștia le permit (prin materialul genetic pe care l-au transmis copiilor lor) să „supraviețuiască” dincolo de durata propriei vieți. Cu toate acestea, deși părinții vor depune toate eforturile pentru a-și îngriji și proteja copiii, capacitatea lor este limitată. În consecință, fiecare copil va face tot posibilul să pară cât mai important și mai special pentru părinții săi, pentru a se asigura că el este prima persoană la care se gândesc aceștia în cazul în care trebuie să facă alegeri în privința celor pe care îi vor ajuta cel mai mult.

Dacă voi, în calitate de copii mijlocii, ați fi încercat să le atrageți atenția părinților voștri în același fel ca frații sau surorile mai mari – să spunem, prin a vă descurca bine la școală sau prin capacitățile excelente de comunicare –, cel mai probabil ați fi trecut neobservați. Asta pentru că frații și surorile voastre vor fi fost deja mai capabili decât voi și vor fi acaparat atenția părinților.

În plus, fratele sau sora mai mare ar fi avut totodată un avantaj inițial în privința celor mai bune metode de a vă mulțumi părinții. Asta a însemnat că metoda cea mai probabilă de a vă mulțumi părinții nu mai reprezenta o opțiune viabilă în cazul vostru. Iar cea mai convențională metodă, în societatea noastră, este obținerea unor rezultate bune la școală. Probabil că frații și surorile voastre mai mari au devenit experți în această metodă, astfel încât ați fost nevoiți să vă gândiți la o modalitate nouă și diferită de a obține acea atenție și aprobare parentală de care aveți atâtea nevoie. Cele mai obișnuite alegeri secundare care îi mulțumesc pe părinți sunt sportul și artele.

Apropo, acesta este motivul pentru care în familiile mai mari – cu patru sau mai mulți copii – observați diferențe atât de mari între copii. De fapt, mulți psihologi afirmă că veți găsi diferențe mai mari între copiii aceleiași familii decât atunci când comparați între ei copiii unor familii diferite! Acest lucru ar putea părea surprinzător, dar, dacă stăm să ne gândim, are sens. La urma urmei, orice copil încearcă să facă tot posibilul pentru a se distinge de frații și surorile sale, un lucru pe care nu au nevoie să-l facă în aceeași măsură cu cei din grupul lor de egali.

Mijlocii sunt adeseori primii care pleacă de acasă sau măcar cei care pleacă de la cea mai fragedă vârstă

Nu este clar motivul pentru care acest tipar se aplică adeseori în cazul copilului mijlociu. Poate pentru că ați obosit să faceți mereu compromisuri și să stați pe margine de dragul altora. Poate pentru că v-ați imaginat că există oportunități mai bune în societatea mai largă decât acasă, în familie. Ar putea fi chiar din cauză că, datorită încrederii voastre că vă puteți integra aproape oriunde, ați valorificat acel spirit de aventură care e natural la cei tineri. Oricare ar fi motivul, mijlociile tind să plece de acasă relativ mai devreme decât frații și surorile lor.

Mijlociile sunt mai în măsură decât alții să-și asume „cauze sociale“ și să sprijine „cruciade“ în favoarea celor asupriți

Copiii născuți la mijloc investesc mari eforturi în menținerea bunelor relații sociale, după cum am aflat deja. Acest lucru este minunat – *pentru restul lumii*. Totuși, pentru voi există un cost. Eforturile voastre în numele familiei sau al grupului de care aparțineți vă lasă mai puțin timp pentru a vă asigura că nevoile voastre sunt satisfăcute. De asemenea, pentru că ați avut mai puține oportunități de a beneficia exclusiv de timp și atenție specială din partea părinților, de vreme ce a existat aproape mereu altcineva în preajmă, după o vreme este posibil să fi devenit chiar mai puțin conștienți de propriile nevoi sau dorințe. La urma urmei, ați considerat voi, de ce m-aș mai gândi la ceea ce vreau cu adevărat, dacă șansele de a-mi împlini visurile sunt atât de mici?

În orice caz, deși nu v-ați gândit conștient la propriile aspirații, asta nu a însemnat că frustrarea cu privire la nerealizarea scopurilor personale a dispărut. În schimb, sentimentul de nedreptate pe care îl aveți a fost probabil reprimat, iar ulterior a fost „proiectat“ în altă parte – adică atribuit altora. Cu alte cuvinte, când folosiți proiecția, individualizați o persoană sau un grup de persoane și presupuneți că acestea sunt marcate de aceleași probleme care vă tulbură pe voi. Bănuiesc că acesta este motivul pentru care vedem atât de mulți oameni cu poziții intermediare în ordinea nașterii care își asumă cauza persoanelor cu statut inferior și îi ajută pe cei aflați în nevoie. Fie că sunteți sau nu conștienți de acest aspect, ceea ce spuneți de fapt este că „toți dorim un tratament egal. Nu voi trece cu vederea pe cineva doar pentru că nu își exprimă cu glas tare dorința ca nevoile să-i fie satisfăcute! Voi ajuta astfel de oameni – la fel cum și mie mi-ar fi plăcut să fiu observat și ajutat“.

Mijlociile își exprimă adesea individualitatea în maniere neobișnuite, în special în adolescență

O altă consecință a sacrificării nevoilor voastre de dragul compromisului în interesul armoniei sociale este că, după o vreme, probabil veți trăi stări de nemulțumire și resentimente. Totuși, în loc să vă afirmați și să încercați să faceți schimbări, așa cum ar proceda primul născut, sau să vă folosiți farmecul și viclenia pentru a-i determina pe alții să vă ofere ceea ce doriți, așa cum ar face ultimul născut, resentimentele voastre înăbușite au mai multe șanse să se manifeste în modul în care vă prezentați. Mijlociul este membrul familiei cu cea mai pronunțată tendință de a se îmbrăca bizar, de a adopta tunsori extreme sau un machiaj neobișnuit, mai ales în anii adolescenței, când toți copiii încearcă să-și găsească propria identitate. Este felul mijlociului de a spune: „Uită-te la mine! Hai, *nu mă ignora!*“

Până acum, descrierea mijlociilor s-a făcut în termeni destul de pozitivi sau, în cel mai rău caz, neutri. Avem o imagine a unei persoane care se pricepe în general să se integreze într-un grup și să se înțeleagă bine cu alții, independentă de la o vârstă relativ fragedă, realistă atunci când își evaluează propriile talente și abilități și capabilă să-și modeleze singură individualitatea.

Există totuși vreun aspect negativ asociat cu această poziție de mijloc în ordinea nașterii? Din punctul de vedere al experienței mele clinice, aș spune că există cu siguranță și aspecte negative:

Mijlociile suferă frecvent de o lipsă a direcției în viață, în parte pentru că își dau cu greu seama ce anume își doresc cu adevărat

Deși, statistic vorbind, mijlociile manifestă cea mai scăzută probabilitate de a căuta ajutor psihologic, am descoperit că, atunci când ei fac totuși acest lucru, nemulțumirile lor sunt mai degrabă vagi la început. Ei ajung la mine cel mai adesea cu simptome de depresie sau anxietate – oboseală, dezorientare, sentimente de panică și pesimism cu privire la viitor. Totuși, adeseori nu le este clar cum sau de ce au ajuns să aibă probleme. Mai mult – iar acest aspect chiar îi deosebește de ceilalți –, le este greu să-și imagineze cum va fi viața lor după dispariția simptomelor.

Asta se întâmplă poate din cauză că voi, mijlociile, v-ați obișnuit atât de mult să vă minimalizați visurile și dorințele, încât, după o vreme, ați încetat să mai fiți conștienți de ele. În plus, pe vremea când erați mici, probabil că v-ați ascuns cele mai dragi visuri și dorințe de frații sau surorile mai mari, de teamă că aceștia ar putea râde de voi sau profita de faptul că știați ce anume vă doreați cel mai mult. După o perioadă de

reprimare repetată a dorințelor, ele au fost înlăturate din conștient și le-ați uitat.

Oricare ar fi explicația, dacă pacienții îmi spun că se simt abătuți și dezorientați, dar totodată nu prea au idee ce ar face dacă nu ar fi împovărați de aceste stări negative, atunci probabil că sunt născuți în poziții intermediare. În activitatea terapeutică pe care o desfășor cu astfel de pacienți, îi ajut cel mai adesea să-și descopere adevăratele pasiuni și talente și îi încurajez să accepte faptul că au dreptul în egală măsură ca și ceilalți să-și dezvolte și să-și exprime aspirațiile și dorințele.

Ghidul mijlociului pentru alegerea partenerului

Partenerii voștri sunt norocoși. Datorită istoriei voastre îndelungate de negociere a conflictelor (între frați și surori) și a compromisurilor făcute de dragul altora, majoritatea oamenilor consideră că se înțeleg ușor cu voi. Asta înseamnă că veți fi în măsură să aveți o relație reușită cu oricine, indiferent de poziția în ordinea nașterii.

Sunteți parteneri excelenți pentru primii născuți și cei singuri la părinți, deoarece sunteți mai mult decât dispuși să-i lăsați să domine și să ia decizii. Sunteți totodată potriviți pentru ultimii născuți, pentru că le veți tolera nevoia de a se afla în centrul atenției și veți fi probabil de acord cu oricare dintre aventurile sau stilurile lor de viață neconvenționale. Puteți avea, de asemenea, o relație reușită cu o persoană născută tot într-o poziție intermediară, deși s-ar putea să fiți atât de respectuoși unul față de celălalt, încât să vă vină greu să vă hotărâți în orice privință!

Totuși, maleabilitatea voastră poate provoca unele probleme. Dacă nu vă apărați *niciodată*, dacă nu vă mențineți *niciodată* ferm poziția, este posibil ca partenerul de viață să-și piardă o parte din respectul pe care îl are față de voi. Ar putea începe, de asemenea, să profite de supușenia voastră, iar după o vreme s-ar putea să simțiți (cam pe bună dreptate) că nevoile voastre sunt complet ignorate. În consecință, e important să vă rezervați periodic timp pentru a vă gândi la lucrurile cele mai importante pentru voi și – cel puțin în privința acelor aspecte – să vă declarați ferm dorințele personale. Încercați să vă dați seama când ceva vă intrigă sau vă incită interesul și asigurați-vă că-i spuneți acest lucru partenerului de viață. Fiți direcți și clari.

Ghidul mijlociului pentru alegerea carierei

Mijlociul se simt în general mai confortabil să lucreze în echipă decât pe cont propriu. Sunteți obișnuiți să vă aflați în

mijlocul unui grup – în familia voastră, nu prea erați niciodată singuri –, iar lumea poate conta pe faptul că veți avea grijă ca lucrurile să meargă bine. Asta înseamnă, desigur, că sunteți un membru bine-venit în aproape orice echipă. Colaborați bine aproape cu toți și sunteți totodată dispuși să acceptați sarcini pe care alții se așteaptă să le preluați fără prea multe întrebări sau proteste.

Totuși, există posibilitatea să fiți nemulțumiți la locul de muncă. Pentru că sunteți atât de toleranți și de îndatoritori, alții pot profita de voi. Prin urmare, există riscul să depuneți eforturi mai mari și să munciți mai mult decât ar trebui.

Dacă simțiți că sunteți vulnerabili mai cu seamă în această privință, asigurați-vă că vă alegeți cu grijă persoanele pentru care lucrați. Căutați o companie în care este verificat cu regularitate gradul de satisfacție al angajaților și care are o echipă bună de resurse umane, astfel încât să existe oameni cu care puteți vorbi dacă vă simțiți neapreciați sau extenuați.

Pe de altă parte, ați putea, desigur, să lucrați singuri – fie pentru voi, fie într-un loc de muncă unde sunteți singuri pe un anumit post. Totuși, poate că acest lucru nu e la fel de ușor pentru voi pe cât ar fi, de pildă, pentru cineva care a fost singurul copil la părinți. Probabil vă este mai greu să vă motivați când nu este nimeni prin preajmă pentru a vă face sugestii cu privire la fixarea scopurilor sau menținerea motivației necesare pentru a le atinge.

În cele din urmă, deși este adevărat că vă adaptați aproape oriunde, probabil că vă veți simți mult mai împliniți dacă măcar o parte a muncii voastre urmărește să promoveze cauzele sau să se ocupe de nevoile celor mai puțin privilegiați și avantajați.

Celebrități din rândul mijlociilor

- Tony Blair
- Bill Gates
- Stella McCartney
- Prințesa Diana

Studiu de caz: Diane

Diane a fost trimisă la mine pentru că suferea de atacuri de panică la locul de muncă. În ultimii ani avusese uneori stări ușoare de panică, dar în ultimele trei luni începuse să aibă atacuri propriu-zise – iar acestea au devenit atât de frecvente, încât începuse să se întrebe dacă nu cumva ar fi mai bine să renunțe complet la locul de muncă.

Lucrase pe post de secretară în aceeași companie timp de zece ani. Ideea de a renunța la locul de muncă era una foarte îngrijorătoare pentru ea, deoarece banii pe care îi câștiga erau singura sursă de venit stabilă a familiei. Soțul ei, Robert,

era liber-profesionist, iar câștigurile sale erau extrem de variabile. Diane avea patruzeci și cinci de ani când a venit să mă vadă, iar soțul ei, patruzeci și șase. Aveau doi copii, Emma, de doisprezece ani, și Jack, de zece ani.

Diane era mijlocia într-o familie cu cinci fete, între care existau diferențe mici de vârstă. Tatăl ei avea o mică afacere, iar mama ei era casnică. Și-a descris membrii familiei ca fiind „aproțiați și grijulii“, dar a adăgat că nu își arătau deschis emoțiile. Nu-și amintește să fi fost îmbrățișată de părinții ei. Diane mi-a spus că toate cele cinci surori erau foarte feminine și că părinții le-au încurajat să fie „blânde și ascultătoare“. A adăugat că părinții, deși au fost grijulii cu toate fiicele lor, rareori le-au tratat ca având personalități distincte. Le numeau în general „fetele“ și aveau tendința de a nu le chema pe nume decât dacă făceau vreo poznă. Diane afirma că a învățat de timpuriu să se înțeleagă bine și să fie de acord cu toată lumea – pentru a se „integra“. A părut surprinsă când am întrebat-o ce îi plăcea să facă pe vremea când era copil și ce voia să ajungă când se făcea mare. Și-a amintit doar că nu îi plăcea deloc să iasă în evidență.

Numai una dintre cele cinci fete, cea mai mică, mersese la facultate și toate se căsătoriseră de tinere, cu excepția celei mai mici, care era încă singură. Diane îl întâlnise pe Robert la școală – era cu un an mai mare decât ea – și se căsătoriseră când ea împlinise nouăsprezece ani. S-a mutat direct din casa părinților într-un apartament închiriat, împreună cu soțul ei.

Diane și-a descris căsnicia ca fiind „stabilă, dar poate neinteresantă“. Cuplul sperase să aibă doi copii, iar între cele două sarcini distanța a fost scurtă. Ea și-a descris fiica, Emma, drept „sfioasă ca tatăl ei, mai degrabă anxioasă și dornică să fie pe plac“. Fiul ei, Jack, era „mult mai sociabil și plin de energie“. Era îngrijorată că Jack ar putea deveni dificil ca adolescent, pentru că, spunea ea, „ne pune mereu răbdarea la încercare“. Oricum, în afară de asta, membrii familiei se înțelegeau bine și erau fericiți împreună.

Din cauza timidității lui Robert, Diane aproape că nu avea deloc o viață socială, deși, în majoritatea weekendurilor, îi vizitau pe părinții Diane, care locuiau în apropiere. Iar sâmbăta, Diane plimba câinii de la adăpostul din zonă.

Diane mi-a spus că din cauza vieții ei sociale, pe care o considera limitată, serviciul însemna mult pentru ea, deoarece îi oferea mediul de socializare de care avea nevoie. A spus că îi plăcea foarte mult să stea de vorbă cu colegii sau colegele în timpul pauzelor de cafea sau de prânz. Acesta era motivul pentru care, a adăugat ea, atacurile de panică o nedumereau foarte mult. Ce anume o putea determina să se simtă atât de înfricoșată, când ei îi plăcea să facă parte din ceea ce a descris a fi „un grup de prieteni, cald și amabil“?

Am întrebat-o pe Diane dacă ar putea exista la locul de muncă ceva care să-i declanșeze senzațiile de panică. Era sigură că nu exista un tipar anume; atacurile se produceau „din senin“. I-am explicat că atacurile de panică nu se produc aproape niciodată în mod repetat decât dacă există un motiv în spatele lor. Ca să descoperim despre ce ar putea fi vorba, i-am sugerat să-și consemneze în scris atacurile de panică, timp de o lună: momentul la care se produceau, cine era cu ea, unde se afla și ce anume se întâmplase cu jumătate de oră înainte.

Când a venit la următoarea ședință, Diane a început prin a descrie cât de surprinsă fusese să descopere că avea *întotdeauna* cel puțin un atac de panică în

fiecare joi, târziu după-masă. Am discutat puțin despre ce se întâmpla atunci și am aflat că joia era ziua în care Emma avea lecții de dans după ore, iar Diane pleca mai repede de la serviciu pentru a o duce cu mașina la lecție.

Întâmplător, joia era și ziua în care una dintre celelalte secretare, mult mai puțin organizată decât Diane, trebuia și ea să plece repede de la serviciu. Această femeie o aborda cu regularitate pe Diane chiar înainte să plece și o ruga să termine în locul ei anumite sarcini mărunte. Diane prelua mereu acele responsabilități suplimentare fără să pună întrebări, dar apoi fie era pe fugă, fie trebuia să-l sune pe Robert și să-l roage să o ducă el pe Emma la lecție, știind că altfel fata se va simți neglijată.

Când am întrebat-o de ce accepta mereu munca în plus (cealaltă secretară era, de fapt, în subordinea ei), a părut surprinsă, iar după o pauză lungă a recunoscut că nu știa. Pur și simplu a presupus mereu că ar trebui să-i ajute pe ceilalți. Când am întrebat-o dacă celelalte colege – și în special colega cu pricina – o ajutaseră vreodată în munca ei, a răspuns că „nu le-ar deranja niciodată“. Apoi am analizat împrejurările în care se produceau alte atacuri de panică – se părea că toate erau asociate cu câte o cerere de a prelua o muncă suplimentară (neplătită) sau cu grija că cineva ar putea să-i solicite un asemenea serviciu.

Se părea că Diane își asuma mult prea multe responsabilități față de ceea ce i se cerea în fișa postului, astfel încât următoarea ei temă pentru acasă a fost să consemneze cât stătea de fapt peste program făcând o muncă pentru care nu era plătită. A descoperit că era un interval considerabil – în jur de patru până la șase ore suplimentare de muncă neplătită în fiecare săptămână. Asta nu pentru că ar fi fost lentă sau incompetentă. Dimpotrivă, mi-a spus că era mereu apreciată în termeni elogioși și se considera întotdeauna că eficiența ei depășea cu mult așteptările.

Apoi am întrebat-o cât de des fusese promovată sau i se oferise o mărire de salariu. „Niciodată“, mi-a răspuns. Apoi am întrebat-o dacă ea a solicitat vreodată o promovare. Din nou, a părut surprinsă și a răspuns că nu știa dacă se cuvenea să ceară un asemenea lucru.

Treptat, Diane a început să observe că celelalte secretare erau mult mai directe atunci când erau rugate să preia sarcini suplimentare – dacă nu le convenea, spuneau asta. Nu era de mirare că toată lumea se îndrepta către ea pentru ajutor, a conștientizat Diane. Și nu era de mirare că începuse să fie îngrozită de sfârșitul programului, când toată lumea încerca să-și termine treaba cât mai repede. Erau momentele în care își ignora propriile nevoi și le îngăduia altora să o încarce cu treburile lor.

Următorul pas a fost să o învăț pe Diane să spună „Nu“ când o colegă îi adresa o solicitare dificilă. Am adoptat rolul celorlalte secretare, iar ea trebuia să-mi refuze cererile. La început, Diane a fost agitată și nu s-a simțit în largul ei, dar curând a început să-i placă jocul. Și-a amintit cât de mult îi plăcuse în copilărie teatrul și cum fusese absorbită de piesele jucate la școală. I-a plăcut întotdeauna tot ceea ce ținea de teatru, în special garderoba și interpretarea unor personaje diferite de personalitatea ei obișnuită.

Când a venit vremea să pună în practică ceea ce învățase, Diane a manifestat nervozitate – „deși nu mă mai simt nici pe departe atât de neliniștită ca atunci

când eram rugată să fac un lucru pe care știam că nu îl puteam termina la timp“, mi-a spus ea. Și-a dat seama destul de curând că îi era mai ușor decât își imaginase să spună „Nu“ în cazul în care o cerere i se părea nepotrivită sau extrem de incomodă.

În final, Diane a ajuns să fie cea care conducea conversațiile noastre. Mi-a spus că fusese plăcut surprinsă să descopere trei consecințe ale noii ei siguranțe de sine. Mai întâi, nici una dintre colegile ei nu o ocolea, așa cum se temuse inițial. „De fapt“, a spus ea, „au părut să mă respecte mai mult“. În al doilea rând, a descoperit că îi plăcea să-i ajute pe alții atunci când era convenabil pentru ea, „mult mai mult decât mi-a plăcut vreodată înainte“. În cele din urmă, atacurile de panică au dispărut complet și a observat că în general se simțea mai plină de energie.

La ultima noastră întâlnire, Diane m-a rugat să o mai ajut cu încă un aspect legat de locul de muncă. Se apropia următoarea evaluare a activității în firmă, iar ea dorea să solicite o promovare. În săptămâna următoare, Diane mi-a lăsat un mesaj pe robotul telefonului în care îmi spunea că fusese promovată și i se oferise o mărire de salariu.

Ce învățăm din experiența lui Diane

Diane este un exemplu excelent de copil mijlociu al familiei. Pe de o parte, abilitățile ei sociale i-au permis să se integreze bine la locul de muncă și, în același timp, să se adapteze la viața de familie, alături de un soț care era mai puțin sociabil decât ea. Totuși, pe de altă parte, dorința de a se „integra“ a atras după sine faptul că alții au început să profite de ea, fără ca ea să-și dea măcar seama de lucrul ăsta.

Diane s-a folosit de pasiunea ei pentru teatru ca să-și exerseze siguranța de sine la locul de muncă. Am progresat cu pași mici, pentru ca Diane să se poată asigura mereu că nu-și pierde relațiile de prietenie, care însemnau foarte mult pentru ea la locul de muncă. De fapt, pe durata ultimelor noastre două ședințe, Diane a fost cea care a sugerat să grăbim lucrurile. Învățase cum să țină cont de propriile dorințe și cum să conștientizeze mai bine nu doar modul în care putea să placă altora și să se înțeleagă bine cu ei, dar și căile prin care putea să obțină unele satisfacții din munca ei.

Studiu de caz: Peter

Peter avea cincizeci și unu de ani când a fost trimis la mine. Suferea de peste șase luni de insomnie severă. După o vreme i se prescriaseră somnifere: la început își făcuseră efectul, dar după șase săptămâni deja nu mai erau eficiente. Acum își petrecea mare parte din noapte întorcându-se de pe o parte pe alta, fără să-și găsească locul. Mi-a spus că începuse să-l îngrozească până și gândul de a merge la culcare, pentru că era sigur că nu va adormi. În unele nopți nici nu închidea un ochi.

Peter a spus că nu se mai putea relaxa, nici măcar în concediu, că nu era în stare să-și „întrerupă” gândurile, pe care le-a descris ca fiind niște „griji permanente ce se învâlmășesc și nu duc nicăieri”. Devenise atât de epuizat, încât nu mai era în stare să se dea jos din pat ca să plece la muncă. Medicul său de familie i-a semnat un concediu medical de șase săptămâni, cu condiția să apeleze la un program de psihoterapie.

Problema lui debutase treptat, la scurtă vreme după ce fusese promovat la locul de muncă, în urmă cu mai bine de un an. Lucra în departamentul de resurse umane al unei companii mari și de succes, iar de-a lungul anilor fusese promovat constant. Problemele sale începuseră abia anul trecut, după ce fusese numit șef al departamentului de resurse umane.

Viața de familie era bună, a spus Peter. Era căsătorit de douăzeci și șase de ani; a declarat că avea o relație „solidă și pe care se putea baza”. Totuși, în ultima vreme începuse să-și facă griji că soția lui se săturase de stările lui de agitație din timpul nopții. De fapt, în câteva rânduri soția părăsise dormitorul în toiul nopții pentru a se duce să doarmă în altă cameră. Deși ea l-a asigurat că n-avea de ce să-și facă griji, Peter se temea că insomnia avea să-i afecteze și căsnicia. Soția lui, Sarah, a fost mereu stăpâna casei – Peter a descris-o ca fiind stâlpul familiei –, iar el se baza pe firea ei statornică și veselă pentru a-și recăpăta optimismul atunci când se simțea abătut. Aveau doi copii, amândoi fiind acum la universitate. Peter mi-a spus că era cât se poate de mândru de ei, dar începea să se îngrijoreze că, dacă nu va mai putea munci, nu va mai fi în măsură să le sprijine financiar studiile. Recent, asta devenise una dintre grijile lui principale.

Peter era mijlociul într-o familie cu trei băieți. Și-a descris copilăria ca pe o perioadă „absolut obișnuită... fără nimic ieșit din comun”. Tatăl său lucrase într-o fabrică, iar mama lui fusese casnică. Ei trăiau încă în casa în care crescuse el, erau sănătoși și se bucurau de viață. În prezent, se înțelegea bine cu frații lui, deși în copilărie fuseseră extrem de competitivi, luându-se mereu la întrecere. Fratele lui mai mare era inspector, iar cel mai mic, ca și Peter, lucra în domeniul resurselor umane. Peter a recunoscut că fratele mai mic îl stimase dintotdeauna și îi spusese adesea că își alesese cariera urmându-i exemplul. Totuși, a adăugat Peter cu mâhnire, „Geoff nu pare niciodată stresat și nu se lasă copleșit de muncă”.

Când erau mici, Peter media conflictele. A spus că el era cel care îi tempera pe ceilalți atunci când spiritele se încingeau, iar când se lua la întrecere, mereu găsea metode prin care cel care pierdea să se simtă mai bine. „Acesta este motivul pentru care”, a afirmat el, „resursele umane au fost o alegere atât de evidentă în cariera mea – ca să fac ordine atunci când apar probleme”.

Pe măsură ce am început să analizăm copilăria lui Peter mai în detaliu, a devenit evident că eforturile sale de a-i împăca pe frați au avut de obicei un preț. Faptul că propunea soluții în copilărie însemna că el era cel care accepta compromisuri sau că le oferea fraților întreaga recunoaștere, chiar și atunci când și el ar fi meritat unele laude. A început să vadă că adoptase această abordare și în munca lui și că, mai mulți ani la rând, funcționase bine. Totuși, ultima lui promovare îi impunea să facă mai mult decât „să liniștească apele”. În primele luni de când era manager, a trebuit să concedieze doi dintre angajați și să desemneze încă patru angajați de care firma se putea dispensa. Întotdeauna

considerase că era „o persoană plăcută de toată lumea“, aceasta fiind principala lui calitate – însă acum se vedea nevoit să devină antipatic unor colegi. Acum înțelegea că promovarea îi amenințase însăși temelia imaginii de sine. Răsufândușur, a recunoscut că deținea în prezent o responsabilitate mai mare decât își dorise vreodată.

Peter însuși a fost cel care a venit cu o posibilă soluție de compromis (bineînțeles!). S-a gândit să o întrebe pe Sarah dacă ar fi dispusă să-l ajute să găsească modalități de reducere a cheltuielilor în gospodărie. Dacă descopereau că acest lucru era posibil fără să pună în pericol studiile universitare ale copiilor, urma să întrebe la firmă dacă nu ar putea reveni pe fostul lui post. Spre încântarea lui, în loc să fie nevoiți să-și reducă cheltuielile, Sarah i-a spus că era interesată să-și găsească un loc de muncă cu jumătate de normă. I-a explicat că începuse să nu-și mai găsească locul de când fiica lor mai mică plecase la facultate și că vedea în acest eveniment „îmboldul“ perfect de care avea nevoie pentru a-și căuta de lucru. Încurajat de acest gest, s-a adresat șefului său direct. I s-a spus că firma îl aprecia foarte mult, așa încât cererea îi va fi acceptată, iar salariul său avea să rămână la nivelul actual. Evident, Peter a fost încântat.

Acum dormea mai bine și se simțea mai energic și mai optimist. Am fost amândoi de acord că nu mai avea nevoie de terapie.

Ce învățăm din experiența lui Peter

Abilitățile lui Peter de mediator în conflicte și bun negociator, tipice unui individ care ocupă o poziție intermediară în ordinea nașterii, îi fuseseră atât de utile, încât obținuse o promovare în firmă la un nivel la care se simțea nefericit. Totuși, când și-a îndreptat talentele în direcția rezolvării propriilor probleme, nu i-a luat mult să găsească o cale de ieșire din impas.

Mai mult, acest „regres“ l-a făcut să conștientizeze faptul că nu se oprirea niciodată pentru a-și examina prioritățile sau pentru a vedea dacă era mulțumit de direcția în care se îndrepta cariera lui. Acum constata că, pentru el, „traseul carierei“ lui era relativ lipsit de importanță. A devenit mai fericit când a fost în măsură să lucreze confortabil decât în situația în care s-a văzut nevoit să-și forțeze limitele, iar acum recunoștea că promovările și salariile mari nu reprezentau pentru el surse de satisfacție la locul de muncă.

Mijlociii, pe scurt

Pentru a sintetiza, iată trăsăturile cel mai des asociate mijlociilor:

- Deprinderi sociale bune – conștienți de și sensibili la nevoile altora, precum și extrem de ingenioși în găsirea compromisurilor.

- Ușor de influențat.
- Realisti în privința abilităților lor, dar adesea lipsiți de o viziune clară cu privire la ce anume își doresc să obțină în viață.
- Predispuși să lupte pentru persoanele defavorizate și nevoiașе, dar reticenți în a cere ajutor pentru ei înșiși atunci când au probleme.
- Înclinați să adopte uneori stiluri vestimentare neconvenționale sau să se prezinte pe sine într-o manieră neobișnuită sau extremă, în special când sunt mai tineri.
- Au șanse mari să exceleze în domenii neacademice.
- Predispuși să plece din casa părintească la vârste mai fragede decât frații sau surorile lor.

E timpul acum să ne ocupăm de cel mai tânăr membru al familiei.

CAPITOLUL 3

Ultimul născut

Este poziția în ordinea nașterii pe care majoritatea oamenilor spun că ar alege-o. Ca mezin al familiei, sunteți mereu „copilul“, cel pe care toată lumea îl iubește și îl alintă. Orice greșeli sau conduite inadecvate tind să fie scuzate, de obicei ți se oferă ajutor atunci când îl ceri și nimeni nu te bate mereu la cap să „te maturizezi și să faci singur cutare lucru“. Când alți membri ai familiei se comportă imatur, ei sunt de obicei fie ignorați, fie dojeniți, dar în cazul ultimilor născuți, lumea tinde să fie mai grijulie și mai indulgentă – iar cel mai adesea aceștia primesc ajutorul pe care îl caută.

De ce există o diferență de atitudine atât de mare față de ultimul născut, comparativ cu ceilalți membri ai familiei? La urma urmei, toți am fost cândva niște bebeluși simpatici. De ce sunt copiii cu altă poziție în ordinea nașterii ignorați sau îndemnați să se „maturizeze“ și să se descurce pe cont propriu? Pentru a răspunde la aceste întrebări, trebuie să revenim iarăși la familie și să examinăm mediul în care crește mezinul.

Mediul familial

O serie de progrese medicale și sociale din ultimii cincizeci de ani ne-au modificat profund atitudinea față de creșterea unei familii, iar efectele acestei revoluții au avut un impact deosebit de puternic asupra ultimilor născuți. Descoperiri revoluționare în înțelegerea reproducerii umane ne-au permis să avem un mai mare control asupra procreării și a momentului în care vrem să avem copii. Asta înseamnă, în schimb, că părinții sunt în măsură să decidă în general câți copii vor să aibă și, prin urmare, sunt pe deplin conștienți că atunci când li se naște ultimul copil, probabil că aceasta este ultima ocazie de a-și îndeplini rolurile de părinți.

Deși conștientizarea acestui fapt este fără îndoială însoțită de o senzație de ușurare pentru mulți părinți, ea aduce totodată sentimente de nostalgie și regret. Pentru părinții voștri, ați fost ultimul copil pe care aveau să-l crească: fiecare dintre „primele“ voastre experiențe importante în viață era pentru ei „ultima“ la care asistau. Adeseori, fără să conștientizeze acest lucru, părinții v-au recompensat când ați dat dovadă de un comportament dependent și imatur. Părinții fac acest lucru pentru că nu sunt încă în stare să renunțe la

rolul lor parental – unul pe care tindem adesea să-l idealizăm atunci când suntem pe cale să-l pierdem. Observați, de pildă, cu câtă compasiune vorbim despre cei care suferă de „sindromul cuibului părăsit“.

În același timp, părinții își protejează și/sau își alintă adesea excesiv ultimul născut. Unii chiar recunosc că s-au străduit *prea mult* când și-au crescut cel din urmă copil și că au fost extrem de indulgenți, parcă pentru a corecta greșelile pe care au simțit că le-au făcut în creșterea copiilor mai mari.

Cu toate acestea, părinții voștri erau totodată mai experimentați. Până la sosirea voastră în familie, ei își formaseră o idee destul de clară cu privire la lucrurile importante în educație și la conduitele greșite care puteau fi ignorate. În plus, au avut probabil mai puțin timp să vă supravegheze și să vă disciplineze – în orice caz, mai puțin decât în cazul fraților și surorilor mai mari. De aceea, oamenii spun adesea că și-au invidiat frații sau surorile mai mici – se pare că cei mici au scăpat nepedepsiți de mult mai multe ori decât cei mari.

O altă diferență este că existau mai mulți membri ai familiei care să vă ajute oricând aveți nevoie – mai mulți decât au existat pentru oricare dintre copiii mai mari. Asta înseamnă că multă vreme voi, cei mai tineri din familie, nu ați fost nevoiți să vă confrunțați singuri cu o problemă.

În cele din urmă, nici un frate sau o soră nu a venit pe lume după voi, pentru a vă priva astfel de rolul de „mezin al familiei“. Asta înseamnă că nu ați avut niciodată cu adevărat un motiv să renunțați la vreuna dintre conduitele dependente, copilărești pe care le veți fi adoptat.

Astfel, voi, ultimii născuți, ați crescut într-o atmosferă care v-a încurajat să rămâneți într-o stare de dependență, așteptându-vă ca lumea să aibă grijă de voi și să vă trateze cu indulgență. De fapt, această atmosferă încurajează mai mult dezvoltarea farmecului personal decât depunerea unor eforturi!

Personalitatea ultimului născut

Să aruncăm acum o privire asupra trăsăturilor care au cele mai mari șanse să se dezvolte în atmosfera familială descrisă mai sus:

Ultimii născuți au o fire sociabilă, fermecătoare și „simpatică“ – când sunt cu alte persoane, ei joacă adeseori rolul animatorului

Voi, cei născuți ultimii într-o familie, tindeți să fiți persoane sociabile și, mai mult, vă bucurați când vă aflați în centrul

atenției. Sunteți adeseori considerați a fi cei mai importanți membri ai grupului și/sau sufletul petrecerilor – cei care îi distrează și îi fac pe toți să râdă.

E ușor de înțeles de ce acest model comportamental devine obișnuită. Nu uitați, exista deja cel puțin un copil mai mare în familie – poate mai mulți –, și ei erau mai maturi, mai pricepuți și mai experimentați decât voi, mezinii. Ceilalți au obținut atenția parentală pentru că erau mai maturi și demonstrau cât de ușor puteau căpăta abilități noi. Din perspectiva principiului divergenței formulat de Darwin (vezi p. 57), dacă sunteți cel mai mic copil din familie, înseamnă că a trebuit să găsiți un nou tip de comportament, diferit de cel al fraților și surorilor mai mari, dar care să vă facă cel puțin la fel de plăcuți ca și ceilalți copii din familie. În particular, dacă părinții voștri erau foarte conștienți de faptul că erați ultimul lor copil, asta a însemnat probabil că ați beneficiat din plin de atenție suplimentară de fiecare dată când v-ați comportat „simpatic” și poznaș. Părinții v-au îndrăgit copilăriile, în loc să le considere un aspect pe care trebuiau pur și simplu să-l suporte până ajungeați să vă mai maturizați puțin.

În plus, pentru că nici un alt copil nu a urmat după voi – acesta, desigur, ar fi fost mult mai abil în rolul său de bebeluș drăgălaș și neputincios –, modelul vostru de comportament dependent nu a fost niciodată amenințat. Nu ați avut niciodată un motiv convingător pentru a renunța la ghidușile voastre menite să atragă atenția și pentru a vă dezvolta un comportament nou, mai matur. De fapt, ați avut toate motivele să continuați cultivarea acestui gen de comportament cât mai multă vreme cu putință.

Totuși, este posibil ca acest lucru să nu vă fie mereu util. Deși comportamentul dependent, neajutorat la un copil este considerat a fi simpatic sau drăgălaș, la un adult el poate avea conotații mai puțin plăcute. Acest aspect ne conduce la a doua trăsătură a ultimilor născuți:

Ultimii născuți pot fi manipulatori

În forma sa extremă, farmecul devine o formă de manipulare. În acel punct, el nu mai este atractiv, pentru că îi determină pe toți cei din jur să se simtă copleșiți și prinși în capcană, mai ales când simt că se așteaptă prea mult de la ei. La fel ca în cazul altor interacțiuni umane, faptul că vă comportați în continuare ca niște persoane neajutate sau începeți, în schimb, să deveniți ușor manipulatori depinde de felul în care ceilalți reacționează la comportamentul vostru.

Dacă pe vremea când erați niște copii fermecători și aparent dependenți de adulți ați fost apreciați și alinați, e puțin probabil că vă veți modifica vreodată acel comportament. Dacă ați fost, în schimb, încurajați să vă descurcați singuri și vi s-a arătat cum să procedați, după care ați fost lăudați pentru că ați încercat, fără îndoială că ați devenit mai puțin dependenți de ceilalți pe măsură ce ați crescut. Totuși, de foarte multe ori, părinții adoptă față de ultimul lor născut un comportament ambivalent, care generează confuzie. Ei vor ca mezinul familiei să fie copilăros și dulce, dar totuși să nu le pună prea multe probleme. Acest mesaj confuz îl determină adesea pe ultimul născut să treacă de la un comportament prin care vrea doar să atragă într-un mod plăcut atenția la stări de frustrare și conduite manipulative.

Efectul ambivalenței parentale este discutat pe larg în capitolul 5. Pentru moment, este suficient să spunem că ambivalența față de un ultim născut are mari șanse să întărească și să accentueze o dependență a acestuia, în loc să-l încurajeze să devină mai independent și mai matur sau să se folosească pur și simplu de farmecul personal.

Ultimii născuți sunt mai degrabă dezorganizați, dar nici nu încearcă să-și tempereze această tendință

Pentru că voi, ultimii născuți, acordați foarte multă atenție asupra a ceea ce pot face ceilalți pentru voi, înseamnă că vă rămâne mai puțin timp pentru a vă fixa scopuri personale și pentru a vă organiza propriul comportament (sau pentru a planifica și organiza comportamentul altora, așa cum ar face un prim născut). În afară de asta, pentru că ați ajuns probabil să vă așteptați ca alții să vă rezolve problemele, este posibil să nu vă mai acordați, periodic, răgazul necesar pentru a vă gândi la ce anume faceți și încotro vă îndreptați – din nou, așa cum ar proceda un prim născut. Asta înseamnă că apăreți destul de frecvent ca o persoană dezorientată sau chiar haotică.

Această lipsă de organizare și de direcție probabil că vă deranjează mai puțin decât pe cei din jurul vostru – în special pe primii născuți și pe copiii singuri la părinți, care sunt anxioși și concentrați pe atingerea propriilor scopuri. Totuși, acesta nu este tocmai un defect. Atitudinea își are neajunsurile ei, dar prezintă totodată o latură pozitivă, după cum vom vedea în secțiunea următoare.

Ultimii născuți sunt adeseori creativi și inovatori

Deși, pe de o parte, dezorganizarea este asociată cu lipsa de planificare, ea are și o anumită legătură cu creativitatea. Planurile atent elaborate ne fac să ignorăm unele posibilități noi – în lipsa unor astfel de planificări, putem rămâne deschiși la moduri de gândire inovatoare și diferite cu privire la ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Este o certitudine că mulți dintre marii inovatori și pionieri în domenii inedite au făcut parte din categoria ultimilor născuți sau au fost, cel puțin, fiul ori fiica cea mai mică din familie. Psihologul american Frank Sulloway a cercetat viețile și, în special, pozițiile în ordinea nașterii ale unui număr de indivizi creativi și inovatori. El a folosit principiul darwinist al divergenței (vezi p. 57) ca să explice motivele pentru care acești ultimi născuți au căutat perspective noi asupra lumii.

Problema cu care vă confrunțați voi, ultimii născuți, este că nu vă sunt deschise prea multe căi atunci când vine vorba de atragerea atenției parentale, deoarece frații și surorile voastre mai mari au deprins deja majoritatea modalităților convenționale de obținere a acestei atenții, dacă nu chiar pe toate. Ceea ce nu vă lasă altă opțiune decât să găsiți metode noi prin care să vă faceți remarcați de părinți. Sulloway descrie mediul de viață al unui număr mare de inovatori pentru a demonstra acest punct de vedere. El îl citează chiar pe Charles Darwin drept un exemplu relevant al acestui principiu – Darwin a fost al cincilea dintr-o familie cu șase copii și ultimul băiat.

Ultimii născuți tind să fie rebeli și să conteste autoritatea într-o măsură mai mare decât alții

Dacă adoptați idei și comportamente noi, înseamnă că vă „răzvrățiți” împotriva a ceea ce este convențional, iar comportamentul vostru va fi interpretat de mulți ca o contestare a autorității sau a comportamentelor mai tradiționale și mai bine înrădăcinate.

Respectul față de autoritate (tipic primului născut) și tendința de a face compromisuri pentru a atenua fricțiunile sociale (tipică mijlociului) sunt atribute excelente în situația în care tot ce vă doriți este să păstrați starea de fapt a lucrurilor. Totuși, dacă vreți să aveți șansa unei descoperiri creative, este necesar să respingeți și să dați deoparte regulile și metodele prestabilite, precum și toate perspectivele obișnuite asupra lucrurilor. Pentru că ultimii născuți se simt constrânși să caute o cale diferită de a atrage atenția parentală, ei au cea mai mare probabilitate de a răsturna astfel convențiile. Acești mezini ai familiei sunt aproape

mereu considerați niște adevărați rebeli în timpul vieții lor – și deschizători de drumuri, chiar genii, doar că mult mai târziu.

Desigur, este mult mai ușor pentru voi, ultimii născuți, să scăpați nepedepsiți pentru încălcarea regulilor și pentru comportamentul neconvențional, comparativ cu frații sau surorile mai mari. Părinții voștri au fost mai experimentați și mai ocupați decât atunci când aveau mai puțini copii și mai tentați să manifeste indulgență față de ultimul născut decât față de copiii mai mari ai familiei.

Ultimii născuți sunt mai predispuși decât alții să-și asume riscuri

Această trăsătură merge mână în mână cu tendința de a provoca figurile de autoritate, precum și legile și reglementările pe care acestea le promovează. Nu uitați că voi, cei născuți ultimii într-o familie, căutați modalități prin care să vă diferențiați de frații și surorile mai mari, și cum căile mai convenționale, mai sigure au fost deja adoptate de aceștia, vouă vă rămân opțiunile mai riscante.

Stă în firea copiilor să forțeze și să testeze limitele care le-au fost impuse, iar acest aspect, combinat cu faptul că părinții tind să relaxeze aceste limite cu fiecare copil succesiv, înseamnă că ultimul născut ajunge să forțeze cele mai multe limite – și, ca urmare, caută cele mai riscante opțiuni.

Astfel încât este logic să presupunem că voi, ultimii născuți, ați fost mai predispuși să vă asumați riscuri în copilărie pentru că vă aflați în competiție cu frații și surorile mai mari – și, prin urmare, v-ați străduit mai mult și ați adoptat modalități mai puțin convenționale sau simple de a obține accesul la lucrurile pe care le doreați. Dar persistă oare acest comportament de asumare a riscurilor și după ce ați crescut și ați renunțat la competiția cu frații și surorile? Un studiu recent asupra jucătorilor de baseball realizat de Frank Sulloway și colegul său, Richard Zweigenhaft, sugerează că da.

Sulloway și Zweigenhaft au analizat strategia de „furt al unei baze” din baseball. Acest lucru se întâmplă când reușești să fugi de la un punct de siguranță la următorul înainte de a fi depistat, apropiindu-te astfel de marcarea unui punct pentru echipa ta. Totuși, strategia este privită ca fiind una de mare risc, pentru că dacă ești prins, îți pierzi complet șansa de a mai înscrie puncte în acel moment al jocului. Sulloway și Zweigenhaft au descoperit că jucătorii care au fost mezinii familiei erau de 10,6 ori mai tentați să încerce să fure o bază, comparativ cu jucătorii care au fost copii mai mari în

famiiliile lor – și, bineînțeles, pentru că au încercat să facă acest lucru relativ mai des decât frații și surorile mai mari, ei erau mai experimentați și, prin urmare, strategia le reușea în mai mare măsură.

Până acum am schițat o imagine demnă de invidiat a vieții mezinilor. Ați fost crescuți de adulți cu experiență, care probabil au fost indulgenți cu voi și v-au răsfățat, dar care totodată v-au îngăduit suficientă libertate pentru a face și a gândi lucrurile după bunul plac.

În afara unei tendințe de a deveni manipulatori, mai există oare și *alte* trăsături neplăcute asociate cu această poziție în ordinea nașterii? Da, cred că există încă două:

Ultimii născuți sunt predispuși la o stimă de sine scăzută și la sentimente de inferioritate

Această trăsătură are sens dacă priviți viața din perspectiva unui ultim născut. Toți cei din jurul vostru sunt mai mari, mai puternici și mai competenți decât voi. E posibil să vă fi perceput ca „rămași în urmă” încă de la început. Desigur, primii născuți se percep și ei adesea în acest fel, însă ei văd un număr mai mic de persoane în jurul lor, și – cel puțin la început – majoritatea oamenilor pe care îi văd sunt mai curând adulți maturi, care îi îngrijesc, decât alți copii cu care se află în competiție. Aveți o tendință mai diminuată de a vă compara cu îngrijitorii voștri – în schimb, puteți încerca să-i imitați – în vreme ce este firesc să vă măsurați puterile cu competitorii voștri (adică frații și surorile mai mari). Problema pentru voi, cei născuți la urmă, este că atunci când faceți comparațiile între voi și ceilalți, aveți tendința să ajungeți la concluzia că sunteți mai puțin competenți decât ei. Totuși, acest lucru nu este din vina voastră; pur și simplu, ei au avut parte de un start mai timpuriu în viață. Chiar și așa, această observație vă poate face să vă simțiți chiar mai neajutorați, pentru că ceea ce le oferă un avantaj fraților și surorilor voastre – vârsta și experiența lor – este un aspect pe care nu îl puteți schimba sau controla în nici un fel.

Pentru că sunteți mai tentați decât alții să vă simțiți inferiori – sau măcar mai puțin competenți decât alții –, sunteți totodată expuși pericolului de a ajunge la concluzia că nu merită să faceți lucrurile singuri. Acest fapt accentuează apoi tendința voastră de a rămâne dependenți de ceilalți. Acest cerc vicios poate alimenta orice părere negativă pe care v-ați putea-o crea cu privire la propriile capacități.

Un alt motiv pentru care unii mezini, în special cei născuți în ultimii ani, au o tendință de a se îndoii de propriile capacități este o abordare recentă și – în opinia mea – greșită

a creșterii și educației copiilor. În anii 1980 și 1990 s-a vorbit mult despre cât de important este să „hrănești stima de sine a copiilor tăi” prin a le spune cât de minunați și de fantastici sunt, indiferent dacă și-au meritat sau nu laudele. Diverse studii, în special cele conduse de prof. Carol Dweck la Universitatea Columbia din New York, au arătat totuși că acest stil parental poate fi contraproductiv. Încrederea în propriile capacități, precum și o profundă stimă de sine se găsesc în mai mare măsură la copiii lăudați mai curând pentru eforturile lor decât pentru o anumită calitate statică – cu alte cuvinte, mai curând pentru cât de mult se străduiesc decât pentru rezultatele pe care le obțin. De exemplu, există mai multe șanse ca un copil să dezvolte o stimă de sine înaltă și să îndrăznească să urmărească realizarea unor obiective dificile dacă i se spune că „încearcă din răputeri”, decât dacă i se repetă că este „isteț”.

Bineînțeles, toți copiii sunt vulnerabili la capcanele acestui model parental eronat. Totuși, din experiența mea, voi, cei născuți ultimii într-o familie, prezentați cel mai mare risc. Această situație are la bază faptul că părinții voștri au avut tendința să vă sufoce cu afecțiunea lor și să vă acopere cu laude, fără să se gândească prea mult la validitatea acestora. O altă cauză este aceea că oamenii pe care i-ați văzut în jur vi s-au părut probabil cu mult mai „deștepți” și mai „geniali” decât voi, astfel încât v-a fost ușor să vă îndoiiți de sinceritatea aprecierilor pe care vi le-au acordat alții. Este posibil ca asemenea dovezi descurajante să vă fi făcut să vă îndoiiți nu doar de voi înșivă, dar și de orice laudă care v-a fost adresată.

Ultimii născuți sunt ușor de dezamăgit și predispuși la decepții

Cu cât cineva este mai dădăcit, în loc să fie încurajat să se descurce singur, cu atât cresc șansele ca, ulterior, persoana respectivă să se simtă decepționată de alții în viață. Acesta este un pericol care-i afectează cu precădere pe ultimii născuți. Ați crescut cu așteptarea că alți oameni – în special figurile parentale – vor „ști” automat ce anume vă doriți și că, în general, vor fi dornici să vă satisfacă nevoile respective.

Se prea poate ca lucrurile să fi stat așa pe vremea când erați un copil mititel și drăgălaș. Totuși, când ați crescut mai mari și ați început să interacționați cu egalii voștri, probabil că ați fost surprinși – chiar răniți – să descoperiți că ei se așteptau la o relație mai imparțială. Astfel, ajungeți să vă simțiți dezamăgiți și decepționați de alții, întrebându-vă dacă

lor chiar le pasă cât de cât de voi. O consecință periculoasă a acestui tip de atitudine este că puteți începe să dați vina pe toți ceilalți atunci când lucrurile nu se petrec după cum vă doriți. Nereușind să vă asumați responsabilitatea în acest mod, pierdeți ocazia de a vă îmbunătăți condițiile de viață.

Acest aspect ilustrează încă o dată modul în care stilurile și atitudinile parentale sunt inextricabil corelate cu însăși poziția în ordinea nașterii – adică modul în care acestea conlucrează pentru a crea însușirile „tipice” pe care le găsim asociate cu fiecare poziție în ordinea nașterii. Vom examina ulterior această interacțiune, precum și altele. Pentru moment, aveți în vedere doar faptul că toate detaliile acestor profiluri în funcție de ordinea nașterii vor însemna mai mult și vor căpăta mai mult sens odată ce ați introdus în ecuație și factorii de calificare despre care veți citi în partea a II-a.

Ghidul ultimului născut pentru alegerea partenerului

Cel mai fericit caz pentru majoritatea ultimilor născuți este alegerea ca partener de viață a unui prim născut, o persoană care îi va organiza și care va considera că este firesc să-i supravegheze și să-i îngrijească. Spiritul rebel al ultimului născut îi va delecta în schimb pe mulți dintre primii născuți, care, prin firea lor, respectă regulile – adică pot savura indirect comportamentul de asumare a riscurilor manifestat de partener fără a fi nevoiți să se opună ei înșiși înțelepciunii convenționale.

Există totuși o posibilă problemă a acestui cuplu format din ultimul și primul născut. Mezinii care sunt extrem de pasionați și îndărătnici în privința credințelor lor personale pot intra în conflict cu un prim născut cu vederi convenționale, în cazul în care acesta din urmă insistă să impună toate regulile casei.

O altă pereche potrivită pentru un ultim născut este o persoană născută într-o poziție intermediară în familie. Mijlociul – ascultător și dispus la compromisuri – va fi înclinat mai mult decât oricine altcineva să-i îngăduie mezinului să-și urmeze visurile, oricât de fanteziste sau imposibile ar părea ele. În cadrul acestui cuplu va exista, poate, mai puțină ordine și nu atât de multe eforturi depuse în vederea atingerii unor scopuri clare, cum s-ar întâmpla în cazul perechii alcătuite dintr-un ultim și un prim născut, însă relația are mai multe șanse să fie una liniștită.

Ultimii născuți care aleg un alt ultim născut ca partener de viață pot avea o relație extrem de creativă și invidiată de ceilalți, pentru că va apărea ca fiind extrem de interesantă și

de dinamică. Pe de altă parte, doi mezini ar putea descoperi că le este greu să planifice cât de cât lucrurile și să se asigure că sarcinile vieții de zi cu zi sunt îndeplinite. Cu alte cuvinte, viața poate fi destul de haotică într-un asemenea cuplu!

Ultimii născuți și cei care au fost singuri la părinți se pot potrivi bine. Cei singuri la părinți, care sunt în general sensibili și conștiincioși, pot prelua conducerea în relația cu un partener mai puțin organizat. În schimb, ei vor beneficia de prezența ultimului născut, care va introduce în relație simțul creativității și al aventurii.

Ghidul ultimului născut pentru alegerea carierei

Cariera ideală pentru voi este una în care puteți lucra într-un ritm propriu, cu libertatea de a urmări și a dezvolta idei așa cum vă vin ele. Domeniile creative – proiectarea, invențiile și inovațiile – sunt cele mai potrivite. Totuși, pentru majoritatea dintre noi, acest grad de libertate ne este rareori oferit la începutul vieții profesionale. Trebuie să-l câștigăm respectând mai întâi cerințele și programele altora; iar ultimii născuți vor avea nevoie, într-o mai mare măsură decât oricare alți indivizi, să le fie impusă în termeni clari acea organizare și programare inițială. În același timp, vă va conveni cel mai mult dacă superiorii vă vor impune aceste principii îndrumătoare în așa fel încât să vă lase impresia că aveți mai multă libertate decât în realitate. Această abordare subtilă este cea mai bună cale de a încuraja creativitatea și gândirea originală la un ultim născut.

Dacă alegeți să lucrați singuri și/sau pentru voi – și mulți mezini fac această alegere –, va trebui să învățați cum să vă disciplinați. Acest lucru este cu siguranță posibil, dar probabil că vă va fi mai greu decât altora.

Celebrități din rândul ultimilor născuți

- Janet Jackson
- Johnny Depp
- Ioana d'Arc
- Eddie Murphy

Studiu de caz: Louise

„Nu îmi voi face speranțe de această dată. Nu mă aștept să-mi rezolv problema – nimeni n-a reușit acest lucru. De ce ar fi altfel acum?”

Acestea sunt cuvintele pe care mi le-a adresat Louise la începutul primei ședințe de terapie. Avea douăzeci și opt de ani și fusese trimisă la mine de medicul ei de familie, cu diagnosticul unei „depresii cu simptome de anxietate”. Se programase la un consult pentru că nu reușise să doarmă în ultimele săptămâni, iar acum, conform propriilor cuvinte, „scăpa situația de sub control” la

locul de muncă, întrucât era prea obosită ca să se concentreze. Medicul i-a prescris o doză mică de antidepresive și i-a sugerat să apeleze la psihoterapie.

Louise lucrase în ultimii patru ani ca organizatoare de evenimente într-un mic teatru. A organizat strângeri de fonduri, vizite la teatru pentru școli și a participat la spectacole speciale. Mi-a spus că îi plăcea munca pe care o făcea (era cea mai lungă perioadă de timp pe care o petrecuse la același loc de muncă), dar că își dorea cu adevărat să poată urca ea însăși pe scenă – „dacă aş reuși să fiu suficient de bună“.

Timp de trei ani de zile locuise într-un apartament închiriat împreună cu partenerul ei, până când relația se rupsese, în urmă cu patru luni. Richard, consultant de management, fusese al treilea iubit stabil. „În orice caz“, mi-a spus Louise, „la fel ca și ceilalți, m-a dezamăgit imediat ce luna de miere a luat sfârșit“. După ce a stat la părinții ei pentru câteva săptămâni, chiar după despărțire, a găsit un apartament mic în apropiere de locul ei de muncă și s-a mutat acolo sigură. A spus că îi lipsea confortul unei relații, dar simțea că decizia de a se despărți fusese una bună. „Richard se plângea mereu că cer prea mult de la el“, a comentat ea, „dar cred că de fapt el cerea prea multe de la mine. De exemplu, obișnuia să se plângă că lăsam totul vraiște în apartament – îl înnebunea faptul că nu reușeam niciodată să pun lucrurile în ordine“.

Louise mi-a spus că atunci când s-au întâlnit, adorase felul în care lui Richard îi plăcea să aibă grijă de ea. Dar situația s-a schimbat când s-au mutat împreună, cu un an în urmă. „A fost momentul în care el a început să nu mai semene cu o persoană puternică și grijulie, ci cu un individ obsedat să dețină controlul. Și mi-am dat seama că nu prea aveam preocupări comune – nu îi plăcea să se distreze la fel de mult pe cât îmi place mie, astfel încât eu începusem să ies tot mai des cu prietenii, în vreme ce el nu făcea decât să rămână acasă și să se uite la televizor. Cred că știam amândoi că totul se termina între noi.“

Mi-a spus că avea un grup de prietene care îi ofereau foarte mult sprijin. Era un grup eterogen – majoritatea erau prietene pe care le cunoscuse prin intermediul activității ei profesionale, deși una dintre ele îi era prietenă încă de pe vremea când frecventau amândouă școala de artă dramatică. A spus că vorbea cu prietenele ei sau le trimitea mesaje pe mobil aproape zilnic, mergea la fitness cu una dintre ele câteva zile pe săptămână și se întâlnea frecvent cu altele pentru a lua prânzul împreună sau a sta de vorbă la un pahar. Prietenele îi spuneau mereu cât de încântate erau de prezența ei veselă, chiar și după despărțire, însă Louise simțea că acestea încercau doar să-i ridice moralul. „Am mereu senzația că încerc din răputeri să fiu amuzantă și să fac pe toată lumea să râdă“, a adăugat ea, „când de fapt uneori îmi doresc să mă pot relaxa puțin“.

Louise începuse să se simtă agitată și neliniștită la scurtă vreme după ce se mutase în propriul apartament. Neavând seara în jur pe nimeni care să o încurajeze să mențină o rutină, a spus ea, „am început să pierd în mare măsură simțul organizării. Mâncam oricând, oriunde și mă culcam la ore foarte târzii. Iar când ajungeam într-un final în pat, începeam să-mi fac griji și dura o veșnicie până adormeam. Trezirea la timp pentru a pleca la muncă devenea tot mai dificilă“. Când am întrebat-o pentru ce anume își făcea griji, mi-a răspuns că „pur

și simplu mi se pare că viața mea este un haos total. Toți ceilalți par să aibă planuri, dar nu și eu“.

Louise crescuse nu departe de zona în care locuia acum, fiind cel mai mic dintre patru copii ai familiei. Frații ei erau trecuți de treizeci de ani, căsătoriți, cu copii și aveau slujbe bune. I-a descris ca fiind „responsabili și grijulii – au fost mereu foarte buni cu Sarah și cu mine. Dar nu aș vrea să trăiesc viețile lor. Par atât de plictisitoare!“. Sarah, în vârstă de treizeci și unu de ani, era învățătoare la o școală primară, la fel ca mama ei. Locuia împreună cu iubitul său, care era și el profesor. Louise a spus că aceștia sperau să-și întemeieze curând propria familie.

Părinții ei erau căsătoriți de patruzeci de ani, iar Louise le-a descris căsnicia ca fiind una „satisfăcătoare, cred“. A spus că părinții ei nu păreau să se certe vreodată, dar nici „nu păreau să discute despre vreun subiect important. Bănuiesc că pur și simplu se înțeleg“. Mama ei predase la o școală gimnazială până rămăsese însărcinată cu primul copil. Louise presupunea că aceasta își dorește dintotdeauna o familie mare și că îi plăcea rolul ei de mamă și gospodină.

Pe tatăl ei, juriconsult, l-a descris ca fiind „bun la suflet, dar mai degrabă distant. Un adept al rutinei – totul trebuie să fie în ordine“. A adăugat că părinții ei fuseseră destul de stricți cu băieții, dar mai înțelegători cu Sarah și „probabil prea indulgenți cu mine“.

Louise și-a descris copilăria ca fiind una „obișnuită“. A recunoscut că, în adolescență, a fost „destul de sălbatică“. A băut și a fumat mult, deși nu credea că părinții aflaseră de obiceiurile ei. Sam, cel mai mic dintre cei doi frați, se comportase la fel, iar după o serie de altercații cu părinții, plecase de acasă la șaisprezece ani. „Asta m-a pus în gardă“, a spus ea. „Îmi displăceau toate acele certuri și nu doream să simt că trebuia să plec de acasă la o vârstă atât de fragedă ca Sam. Nu eram pregătită“.

Louise a spus că a fost „doar o elevă mediocră și nu am învățat niciodată prea mult“. La insistențele părinților ei, a studiat limba engleză și a făcut cursuri de artă dramatică pentru începători, „doar pentru ca ei să aibă grijă de mine și să pot rămâne acasă încă o vreme“. Părinții au dorit ca fiica lor să meargă la universitate, dar ea a insistat că vrea să se înscrie la școala de teatru. „Știu că părinții mei au fost dezamăgiți, dar pe atunci nu-mi păsa. Voiam doar să mă implic în actorie.“ A fost acceptată la una dintre școlile la care își depusese candidatura și a început cu speranțe mari, dar a renunțat după un an. „Era prea greu“, a comentat ea.

Din acel moment, Louise a avut mai multe slujbe, majoritatea având în vreun fel legătură cu arta dramatică sau cu teatrul. Mi-a spus că se plictisea repede – „locurile de muncă se dovedesc mereu a fi mai anoste decât mi se par inițial“ –, deși, spre surprinderea și încântarea ei, încă îi plăcea slujba actuală, după mai bine de patru ani de când ocupase postul. Când am întrebat-o ce anume i-a menținut viu interesul, a răspuns că era probabil vorba de libertatea care i se oferise de a veni ea însăși cu idei. Avea două asistente care o ajutau să pună în practică acele idei.

Am întrebat-o pe Louise ce spera cel mai mult să obțină din terapie. A părut surprinsă: „Nu ar trebui să-mi spui tu asta?“, m-a întrebat ea. „Am mers o vreme la psiholog pe când studiam la școala de teatru și din nou după ce m-am despărțit de primul meu iubit, iar terapeuții respectivi mi-au spus ei înșiși aspectele la care

trebuia să lucrez. Nu de asta am nevoie, să mi se spună?” Când i-am sugerat că s-ar putea simți motivată să depună mai multe eforturi în activitatea terapeutică dacă stabilește ea însăși obiectivele, a fost de acord că exista un sâmbure de adevăr în afirmația mea. Prin urmare, și-a fixat ca prim obiectiv să afle cum poate să doarmă mai bine și să se simtă mai odihnită. Al doilea scop, a decis ea, era să se întoarcă la muncă (medicul ei de familie îi dăduse un concediu de odihnă de o lună). Al treilea obiectiv a fost „să mă lămuresc ce anume doresc cu adevărat de la viață”.

Louise nu a avut nevoie de prea mult timp pentru a se obișnui cu un program de somn și a fost încântată când s-a simțit suficient de odihnită pentru a reveni la serviciu – al doilea ei scop –, după două săptămâni. Totuși, al treilea scop, găsirea unei direcții clare, s-a dovedit a fi mai greu de atins. I-a trebuit ceva timp să recunoască tiparul de dependență pe care și-l formase, atât în cadrul relațiilor ei afective, cât și la locul de muncă. A început să vadă că îi lăsa mereu pe alții să planifice și să fixeze scopuri în locul ei. Apoi, după o vreme, când acel stil de viață sau acele planuri nu i se mai potriveau, dădea vina pe iubit sau pe locul de muncă pentru nemulțumirile ei, în loc să-și asume responsabilitatea și să caute modalități prin care să-și îmbunătățească singură situația.

În acel punct, Louise a înțeles clar de ce îi plăcea atât de mult activitatea profesională curentă și motivele pentru care aceasta o provoca și îi trezea mereu interesul. Poate mai mult printr-un noroc decât în mod intenționat, pentru prima oară în viață s-a găsit în postura de a fi nevoită să-și traseze singură drumul și a descoperit că de fapt îi plăcea să planifice și să-și fixeze obiective. Conștientizarea acestor lucruri a ajutat-o foarte mult și a început să vorbească în termeni mult mai specifici despre cum s-ar putea dezvolta pe plan profesional. A ajuns totodată să-și dea seama că, deși dorea o carieră care implica teatrul, ea prefera de fapt organizarea din spatele scenei în locul interpretării efective a rolurilor pe scenă. „Înainte, de fiecare dată când spuneam că studiez teatrul, toată lumea credea că mă refer la actorie. Astfel încât am preluat și eu acest sens! Îi lăsam pe toți ceilalți să gândească *în locul* meu!”

Ce învățăm din experiența lui Louise

Pe durata terapiei sale, Louise a învățat să folosească în avantajul ei calitățile de ultim născut, în special firea sociabilă și disponibilitatea de a-și asuma riscuri și de a încerca lucruri noi. La finalul ședințelor noastre, mi-a spus că îi reveneau „obișnuitul simț al umorului” și cheful de aventură. Deși a afirmat că nu era încă pregătită pentru o „relație în adevăratul sens al cuvântului”, a început totuși să se întâlnească cu oameni noi. Acum, a spus Louise, în loc să se gândească pur și simplu la cum ar putea cineva să-i satisfacă nevoile, avea totodată în vedere modalitățile în care putea contribui ea însăși la relație și posibilitatea de a dezvolta noi preocupări comune alături de persoana cu care era. Mi-a spus cât de bine era să se simtă „egală, ca o

parteneră, în locul rolului de copil mic. În sfârșit, simt că mă maturizez și că văd drumul din fața mea“.

De fapt, Louise nu mai avea nevoie să fie dependentă de ceilalți – ea se bucura de viață de pe o poziție egală cu a celorlalți adulți. Păstrase câteva dintre calitățile pozitive ale ultimului născut (de pildă, sociabilitatea și creativitatea), dar învățase totodată să-și asume responsabilități și lăsase în urmă dependența ei de alții, care să-i organizeze viața.

Studiu de caz: Steve

Nu accidentul de mașină în sine a fost cel care l-a determinat pe Steve să caute ajutor terapeutic. Suferise de tulburare de stres posttraumatic (TSPT) chiar după coliziunea frontală care îi ucisese colegul, iar pe el îl lăsase cu o comotie severă și cu două picioare rupte. După operație fusese tratat pentru TSPT și nu mai suferea de flashbackuri sau de coșmaruri groaznice.

Motivul pentru care Steve a venit să mă vadă a fost acela că, în ciuda faptului că păruse să-și fi revenit atât fizic, cât și mintal după acel accident groaznic și reușise să se întoarcă la serviciu de două luni, el încă se simțea neliniștit și deprimat. De fapt, se simțea atât de abătut, încât îi trecuse prin minte chiar să-și ia viața. Tulburarea lui se accentua de fiecare dată când își amintea de colegul său care murise – Steve simțea că ar trebui pur și simplu să se bucure că a scăpat cu viață. În plus, aceste gânduri sinucigașe îl înfricoșau, întrucât știa că sunt iraționale; în majoritatea timpului își dădea seama că nu dorește cu adevărat să moară.

Steve mi-a spus că motivul pentru care se simțea atât de neajutorat și deznădăjduit era durerea cronică de spate cu care rămăsese după accident. Aceasta părea să se manifeste în mod aleatoriu – avea câteva zile bune, după care se trezea în agonie. Lucra ca bucătar, astfel încât stătea în picioare și era activ în mare parte din zi, iar în zilele proaste spunea că abia își putea termina tura. Medicul său de familie îi dăduse trimiteri la o serie de specialiști, printre care un consilier în managementul durerii, însă nici unul nu reușise să găsească o cauză. Se simțea decepționat și neajutorat. Medicul de familie i-a prescris antidepresive, care i-au redus anxietatea și i-au atenuat gândurile sinucigașe. Cu toate acestea, știa că era încă deprimat.

Steve era cel mai mic dintr-o familie cu trei copii. Avea două surori, cu șase, respectiv opt ani mai mari decât el. Sarcina nu fusese planificată, însă părinții lui au fost bucuroși să afle că vor avea un al treilea copil, și chiar mai încântați știind că va fi băiat, cum își doriseră de multă vreme. A crescut fiind răsfățat și dezmiardat de părinți și alintat de surorile mai mari.

Luase de timpuriu hotărârea să se facă bucătar. La început, părinții nu prea au fost de acord – atât ei, cât și surorile lui absolviseră o facultate. Totuși, ca de obicei, i s-a permis să facă așa cum a dorit și s-a înscris la o școală din localitate. S-a dovedit destul de talentat și s-a descurcat foarte bine la cursuri. Inițial i s-au oferit o serie de posturi, și deși schimbase des locurile de muncă (avea treizeci și opt de ani la momentul accidentului), nu rămăsese niciodată șomer. Era apreciat și

respectat de colegi, atât pentru talentul său, cât și pentru sârguința cu care muncea.

Steve a avut mai multe iubite. Cea mai lungă relație a sa – cea în care se afla atunci când a venit să mă vadă – dura de patru ani. Mi-a spus că iubita lui, Amanda, l-a „susținut întru totul“ după accident și în perioada îndelungată a procesului de recuperare. Amanda lucra cu normă întreagă în domeniul bancar. Nu aveau copii și nici planuri pentru a întemeia o familie.

Steve și-a stabilit două scopuri pe durata ședințelor noastre de terapie. Voia să găsească un tipar de evoluție a durerii sale de spate, astfel încât să simtă că viața era puțin mai previzibilă, și dorea să găsească unele strategii de adaptare la durere. Am început prin a-i propune un jurnal în care să consemneze nu doar circumstanțele episoadelor dureroase, ci și împrejurările în care se simțea bine. A fost surprins, dar – după un moment de reflecție – și mulțumit totodată, pentru că era îndemnat să mediteze și la momentele bune, nu doar la cele dureroase. Depresia lui era cauzată de obiceiul de a se concentra doar asupra durerii sale.

A fost clar că Steve se aștepta ca eu să-i creez jurnalul referitor la durerea de spate, iar când am insistat ca el să aleagă variabilele înregistrate, s-a bosumflat. „Mă așteptam ca tu să organizezi lucrurile astea pentru mine“, s-a plâns el. Aceasta a fost reacția lui la o serie de discuții despre așteptările pe care le avea, că alți oameni „trebuiau“ să aibă grijă de el. Nu conștientizase cât de mult se sprijinise pe alții, în special pe femei, pentru a-și face viața cât mai confortabilă. În același timp, și-a recunoscut capacitatea de a munci din greu, iar de la accident, de a suporta durerea chiar și în timp ce lucra. Nu după multă vreme, a început să-i placă să-și conceapă jurnalele și să se simtă tot mai mândru că era în măsură să tolereze disconfortul fizic. Jurnalul său referitor la durerea cronică l-a ajutat să scadă probabilitatea unui acces de durere, ceea ce i-a sporit sentimentul că deține controlul.

Pe lângă eforturile sale de a anticipa episoadele dureroase cu mai multă precizie, i-am sugerat lui Steve să se înscrie la un curs de meditație la clinica din localitate specializată în managementul durerii, care să-l ajute să suporte durerea atunci când aceasta se manifesta. Mi-a spus că tehnicile sugerate pe durata acestui curs i se păreau incredibil de utile.

La sfârșitul celor zece ședințe, Steve mi-a spus că se simțea mult mai calm și mai fericit. Făcea față mai eficient acceselor de durere și simțea că este mai în măsură să anticipeze momentele în care se produceau. Din cele învățate cu ajutorul jurnalului său, referitor la momentele în care se simțea mai bine, Steve stabilise un număr de metode prin care să scadă probabilitatea durerii și, într-adevăr, crizele au devenit mai puțin frecvente. A spus că se descurca bine la serviciu și se bucura din nou de timpul petrecut în bucătărie. Mi-a mărturisit totodată că relația lui cu Amanda era chiar mai bună; aceasta îi spusese că părea mult mai dispus să aibă grijă el de ea decât să se aștepte ca alții să aibă grijă de el. Steve a spus că nu-și dăduse seama cât de egoist devenise și era mulțumit că acum conștientizase această tendință. A adăugat că nu apreciasе niciodată cât de plăcut putea fi să-i mulțumești pe alții, în loc să aștepti mereu ca alții să aibă grijă de tine.

Ce învățăm din experiența lui Steve

Steve era în multe privințe un ultim născut tipic. S-a așteptat mereu la multe din partea altora și s-a simțit destul de ușor decepționat de cei din jur. Din accidentul său îngrozitor a înțeles că era, de fapt, capabil să-și poarte singur grijă și a simțit cum devenea tot mai mândru de sine pe măsură ce făcea acest lucru. A învățat totodată să se folosească de una dintre calitățile ultimului născut – creativitatea și puterea de inovație – pentru a elabora modalități de anticipare și control al durerii.

Ultimii născuți, pe scurt

Pentru a sintetiza, iată trăsăturile cel mai des asociate ultimilor născuți:

- Fermecători și sociabili; cea mai arzătoare dorință a lor este să se afle în centrul atenției în situații sociale.
- Manifestă tendința de a fi manipulatori.
- Adeseori sunt dezorganizați și mai puțin orientați către atingerea unor scopuri decât alții.
- Sunt creativi și inovatori, mai degrabă predispuși să-și urmeze propria cale decât să adopte puncte de vedere acceptate în mod obișnuit.
- Sunt rebeli și gata oricând să conteste autoritatea.
- Își asumă riscuri.
- Au tendințe spre o stimă de sine redusă, îndoieli cu privire la propriile capacități și sentimente de inferioritate.
- Predispuși la a fi ușor dezamăgiți sau decepționați de ceilalți.

În continuare, vom analiza ultima dintre cele patru poziții principale în cadrul ordinii de naștere: copiii singuri la părinți.

CAPITOLUL 4

Copilul singur la părinți

Dintre toate pozițiile în ordinea nașterii, cea a copilului singur la părinți (prefer această sintagmă celei de „copil unic“) a trecut prin cele mai profunde transformări.

În trecut era un lucru neobișnuit – iar în unele societăți era chiar considerat un fapt inacceptabil – ca părinții să aleagă să aibă un singur copil. Copiii singuri la părinți erau considerați inadaptați, ciudați sau excentrici, fiind adeseori tachinați sau agresați.

Totuși, în prezent, lucrurile stau destul de diferit. Lucrurile s-au schimbat în mare măsură pentru aceia dintre voi care sunteți singuri la părinți – iar schimbarea a fost de bun augur. Pentru a afla de ce, să examinăm felul în care societatea noastră a progresat, nu doar în privința modului în care concepem familia modernă, dar și în sensul unei libertăți sporite a femeilor din societatea contemporană.

Femeile de azi dețin un control mai mare asupra momentului în care rămân însărcinate și a numărului de copii pe care și-l doresc, într-o măsură mult mai mare decât în oricare alt moment din istorie. Ele pot privi maternitatea ca pe o alegere, un aspect al vieții lor adulte, și nu neapărat ca pe o forță care le guvernează toate celelalte planuri și aspirații. Drept urmare, un număr mare de femei aleg să aibă mai puțini copii, astfel încât să le rămână timp și pentru alte preocupări în afară de maternitate.

Pentru că familiile cu un singur copil devin tot mai obișnuite, mai multe trăsături negative – în special probleme de socializare cu grupul de egali și, în general, sentimentul de însingurare și de a fi greșit înțeles de alții – nu mai merg inevitabil mână în mână cu statutul de copil singur la părinți. Din nou, puteți vedea cum foarte multe dintre trăsăturile atribuite unei anumite poziții din ordinea nașterii sunt influențate de opiniile epocii, în plus față de tot ceea ce este inherent indivizilor pe care îi descriu. În acest caz, imaginea negativă care a fost zugrăvită cu privire la copiii singuri la părinți a avut în vedere mai curând atitudinile și credințele generale decât efectiv poziția în ordinea nașterii *per se*.

Mediul familial

Faptul că familiile restrânse au devenit mai obișnuite nu este nici pe departe singurul motiv pentru care voi, cei care ați

fost singuri la părinți, sunteți în general mai fericiți și mai bine adaptați decât predecesorii voștri. Un alt motiv foarte important este acela că părinții voștri *au ales* probabil să facă un singur copil, în loc să aibă numai unul singur pentru că le-a fost imposibil să aibă mai mulți. Asta înseamnă că părinții voștri au fost mai fericiți și mai mulțumiți, iar voi, prin urmare, ați crescut într-o atmosferă mult mai sănătoasă, în jurul unor modele de comportament pozitive.

Mai mult decât atât, părinții de astăzi sunt în general mai conștienți de nevoile unui copil în creștere și în special de importanța dobândirii de către acesta a unor deprinderi sociale bune. Drept urmare, majoritatea depun eforturi deosebite pentru a se asigura că micuțul lor își petrece timpul cu alți copii de vârste apropiate. În consecință, termeni precum „însingurat” și „izolat social” nu se mai aplică celor mai mulți copii singuri la părinți.

Care sunt așadar descriptorii moderni pentru această poziție în ordinea nașterii? Ce calități li se aplică cel mai bine acelor dintre voi care au crescut fără frați și surori?

Contextul are o importanță esențială

Înainte de a încerca să intuiți trăsăturile unui copil singur la părinți – sau ale oricărei persoane –, este important să vă gândiți la *motivele* pentru care familia sa este constituită într-un anumit fel; deci, în cazul de față, *de ce* copilul respectiv este singur la părinți.

Dacă, de exemplu, părinții și-au dorit din tot sufletul o familie mare, dar au întâmpinat, poate de la început, dificultăți de concepție, atunci e posibil ca ei să-și fi crescut singurul copil pe care l-au putut avea în așa fel încât acesta a ajuns să fie protejat excesiv, exigent, temător și răsfățat. În aceste împrejurări, caracterul copilului singur la părinți va semăna mai îndeaproape cu cel al ultimului născut, ai cărui părinți nu au dorit să-și „piardă” bebelușul (vezi p. 79). În ambele cazuri, individul respectiv va fi cel mai probabil descris ca o persoană nefericită, permanent nemulțumită și exigentă, care se așteaptă mereu ca alții să îi rezolve problemele.

Pe de altă parte, gândiți-vă la părinții care fie au decis din start să aibă un singur copil, fie, odată ce și-au dat seama că acesta va fi singurul pe care îl vor avea, au ales să se mulțumească cu noua situație. În aceste condiții, copilul lor va adopta aproape sigur trăsăturile pozitive tipice acestei poziții în ordinea nașterii (vezi infra)

Iată de ce este esențial să analizăm contextul atunci când abordăm trăsăturile unei persoane aflate pe această poziție în ordinea nașterii (sau, de fapt, pe oricare altă poziție)

Trăsăturile copilului singur la părinți

Acestea sunt trăsăturile care deosebesc cel mai adesea un copil singur la părinți:

Cei care au fost singuri la părinți au un limbaj extrem de bine articulat și șanse mari să obțină succese școlare

Dacă ați fost singuri la părinți, la fel ca primii născuți, tindeți să vă descurcați bine la școală, atât pentru că sunteți capabili să vă exprimați clar și corect, cât și pentru că sunteți obișnuiți și vă pricepeți să interacționați cu adulții. La urma urmei, cei aflați pe aceste două poziții în ordinea nașterii au beneficiat de o perioadă de timp din dezvoltarea lor timpurie când au primit atenția exclusivă a părinților lor și, prin urmare, întreaga stimulare lingvistică bogată care însoțește schimburile dintre copil și adult.

Totuși, diferența este că nu a trebuit să pierdeți niciodată această exclusivitate, nici nu ați fost nevoiți să învățați cum să împărțiți grija și atenția parentale. În schimb, ați continuat să vă bucurați de aceste privilegii pe durata întregii voastre educații școlare. Asta înseamnă că nu ați suferit de stările de anxietate și de sentimentele de gelozie care puteau să vă afecteze atenția și memoria în vreme ce ați acumulat cunoștințele oferite de părinții voștri.

Prin urmare, nu numai că ați avut cele mai bune condiții în care să învățați și să dobândiți o capacitate de comunicare bine dezvoltată, dar ați fost și în măsură să beneficiați de aceste avantaje pe termen nedefinit.

Cei singuri la părinți tind să aibă un nivel ridicat al încrederii în sine

Exceptând un eveniment destabilizator, precum divorțul părinților sau pierderea unuia dintre ei, copiii singuri la părinți nu riscă să piardă afecțiunea și atenția exclusivă a fiecăruia dintre părinți. Dimpotrivă, adeseori ați fost copleșiți – mai mult sau mai puțin continuu – cu dovezi de dragoste și aprobare. Când părinții se decid să aibă un singur copil, este foarte probabil ca ei să-și canalizeze mare parte din energie către el. Ați beneficiat din plin de acest lucru, pentru că atunci când copiii știu că sunt iubiți și primesc o atenție pozitivă de fiecare dată când au nevoie de ea, încrederea lor în sine se dezvoltă într-un mod sănătos.

Bineînțeles, în această situație există și posibilitatea ca lucrurile să meargă prost, la fel cum pot lua o direcție greșită în cazul ultimilor născuți. Dacă părinții îl copleșesc pe copil cu laude nemeritate sau uită să-i laude eforturile într-o măsură mai mare decât realizările (vezi pp. 88–89), atunci copilul respectiv poate începe să se simtă presat, protejat

excesiv sau, în cel mai rău caz, să se îndoiască fie de capacitățile sale, fie de sinceritatea părinților. De asemenea, dacă părinții îl copleșesc pe copil cu prea multă atenție, acesta se poate simți protejat excesiv și captiv, ca și cum și-ar trăi viața mai mult pentru părinții lui decât pentru el însuși. Totuși, din fericire – lucru pe care l-am constatat cel puțin în experiența mea clinică –, majoritatea părinților par să intuiască echilibrul corect și să-și educe copiii pentru a deveni indivizi încrezători, capabili să-și afirme personalitatea.

Cei singuri la părinți preferă compania oamenilor mai în vârstă și se identifică cu aceștia

Acasă, ați crescut într-o lume a adulților, astfel încât vi se va părea firesc să căutați compania și aprobarea celor care sunt mai în vârstă și mai maturi decât voi. La urma urmei, așa sunteți obișnuiți.

Primii născuți sunt și ei predispuși să interacționeze cu indivizi mai în vârstă. În orice caz, există o diferență la nivelul motivației din spatele acestei afilierii. Primii născuți și cei singuri la părinți caută figuri de autoritate pentru că ambele categorii își doresc să obțină aprecierea și aprobarea acestora. Totuși, pentru primii născuți, acesta este de departe cel mai puternic motiv al preferinței lor. Pe de altă parte, voi, cei singuri la părinți, tindeți să fiți mai puțin avizi de aprobări. La urma urmei, probabil că ați avut parte din belșug de ele în copilărie. Voi căutați compania persoanelor mai în vârstă în primul rând pentru că vă simțiți cel mai confortabil în preajma lor.

Cei singuri la părinți se simt bine petrecând solitari perioade lungi de timp

Probabil că nu e un lucru surprinzător, dar el merită totuși menționat, pentru că îi deosebește pe cei singuri la părinți de cei aflați pe alte poziții în ordinea nașterii. Desigur, pot exista și unii primi născuți, mijlocii și mezini cărora să le placă să fie singuri – este vorba despre introverțiți, așa cum veți afla în capitolul 9. Totuși, proporțional vorbind, în această categorie predomină cei singuri la părinți.

Mai mult, nu numai că sunteți obișnuiți să fiți pe cont propriu, dar probabil vă și place să aveți perioade de singurătate. Sunteți mai puțin predispuși la anxietate atunci când nu e nimeni prin preajmă și exprimați mai rar sentimente de singurătate. Sunteți obișnuiți să vă distrați singuri și să găsiți metode de a vă ocupa timpul în mai mare

măsură decât cei ce au avut în preajma lor frați și surori care să le ofere în permanență companie și distracții.

Cei singuri la părinți au o minte logică și organizată

Adulții, la fel ca și copiii, trăiesc și înțeleg lumea atât prin capacitatea lor de înțelegere (logica), cât și prin sentimentele (emoțiile) lor. Totuși, diferența este că adulții, spre deosebire de copii, se găsesc cu regularitate în situații în care lumea se așteaptă din partea lor să se comporte într-o manieră mai mult sau mai puțin logică. Prin urmare, majoritatea adulților au învățat cum să-și reprime latura emoțională și, totodată, să-și dea seama dinainte când este indicat să facă acest lucru.

Pentru că voi, cei singuri la părinți, ați crescut în primul rând în preajma adulților, veți fi mai obișnuiți să vă așteptați la o tranzacție logică atunci când interacționați cu alți oameni. Nu ați fost niciodată nevoiți să suportați frați sau surori cu accese de furie, nici nu ați fost obligați să renunțați la logică pentru a vă certa cu ei din gelozie. Fără alți copii în jurul vostru care să concureze pentru atenția părinților și să vă tulbure emoțional, nu ați prea avut nevoie să abandonați o abordare logică pentru a obține ceea ce vă doreați. Prin urmare, deprinderile voastre raționale, lipsite de emoții, în rezolvarea problemelor tind să predomine și să se dezvolte foarte mult.

De asemenea, probabil că aveți o predilecție pentru planificări, întocmirea de liste și organizarea propriei vieți. Drept urmare, adeseori sunteți considerați „persoana pe care te poți baza” la întâlnirile cu alții, în cadrul activităților de grup, așa încât, la fel ca în cazul primilor născuți, adeseori sunteți invitați să ocupați poziții de răspundere. În schimb, aceste oportunități vă îngăduie să vă îmbunătățiți chiar mai mult abilitățile organizatorice și de planificare.

Mai există o comparație interesantă care poate fi făcută între cei singuri la părinți și primii născuți. Ambele categorii tind să se comporte responsabil și să fie persoane de încredere, cel mai probabil pentru că au observat foarte des și au copiat acest gen de conduită de la adulții în preajma cărora au crescut. Totuși, după cum știm, întâiul născut se comportă în acest mod mai ales pentru a obține aprobarea celorlalți. Și cei singuri la părinți caută o asemenea aprobare, dar nu în egală măsură – fără îndoială, pentru că nu ați pierdut niciodată atenția părinților în favoarea unui frate sau a unei surori mai mici și, ca urmare, nu ați știut niciodată ce înseamnă disperarea de a o recăștiga. Pentru voi, comportamentul responsabil, de încredere este pur și simplu o obișnuință.

Din ceea ce am văzut până acum, în ziua de azi, copilul singur la părinți pare să se afle într-o poziție destul de privilegiată. Ce listă de însușiri excelente! Dacă stăm să ne gândim la pozițiile în ordinea nașterii mai puțin dezirabile, cea a unui copil singur la părinți (cel puțin în opinia mea) este una dintre pozițiile (două) cele mai demne de invidiat (cealaltă fiind poziția ultimului născut). Ați primit destulă atenție și îngrijire parentale și nu ați fost niciodată amenințați cu pierderea lor. În consecință, probabil că v-ați descurcat foarte bine la școală, este foarte posibil să aveți încredere în voi și vă bucurați să petreceți timp singuri. În plus, există mai puține șanse să suferiți de anxietate și de sentimente de gelozie, comparativ cu cei care au crescut în familii mai numeroase.

Există însă vreun aspect negativ în cazul copiilor care au crescut singuri la părinți? Da, cred că există trei trăsături nu tocmai pozitive care pot fi atribuite acestei poziții în ordinea nașterii:

Cei singuri la părinți nu sunt întotdeauna în largul lor și trăiesc stări de disconfort atunci când socializează cu cei de-o vârstă cu ei, simțindu-se adesea „neînțeleși“

Deși părinții copiilor singuri fac de obicei eforturi uriașe pentru a le oferi acestora destule ocazii de a socializa cu alți copii, aceste interacțiuni vor fi relativ restrânse. Probabil că ele au fost planificate, limitate ca timp și supravegheate de adulți – bineînțeles, atunci când erați mai mici. Asta înseamnă că ați ratat dobândirea abilităților necesare pentru stabilirea „teritoriului“ în absența adulților care să rezolve lucrurile, să vă ia apărarea cu diplomație și să găsească modalități de împărțire a jucăriilor și a spațiului limitat.

Copiii care au crescut împreună cu frații și surorile lor au învățat să gândească repede, să ghicească dorințele și acțiunile intenționate ale altora (și să profite de acele cunoștințe) și să apere ceea ce consideră că este corect sau simt că merită – fără ajutorul adulților. Copiii singuri la părinți ratează – adeseori cu totul, dar cu siguranță frecvent – astfel de ocazii în care să-și dezvolte deprinderile ce țin de „inteligența străzii“ (inteligența emoțională). Asta înseamnă că sunteți mai înclinați să vă comportați într-un mod care duce la neînțelegeri. Chiar și atunci când acest lucru nu se întâmplă cu adevărat, cei singuri la părinți îmi spun că simt o distanțare între ei și grupul de egali și au o senzație de stângăcie atunci când încearcă să se alăture unor activități de grup.

Cei singuri la părinți manifestă o tendință puternică spre perfecționism

Este minunat că sunteți practici și raționali și doriți să faceți totul cât mai bine cu putință. Totuși, este important de asemenea să știți cum și când să vă relaxați și să lăsați puțin lucrurile să meargă de la sine. Fără această echilibrare, sunteți predispuși la epuizare și la alte tulburări care apar atunci când vă supuneți unor presiuni constante.

Când creștem, este firesc să ne comparăm cu cei din jur. Dat fiind faptul că în viața copilului singur la părinți există cu preponderență adulți care îl admiră și îl încurajează – de-a lungul copilăriei –, asta înseamnă că un astfel de copil își stabilește standardele în funcție de aceștia. Prin urmare, aproape sigur vă veți impune țeluri înalte și veți avea așteptări mari din partea voastră.

Celor singuri la părinți le vine greu să tolereze dezordinea

În familiile numeroase există întotdeauna cineva care dăruie cuburile atent aranjate ale altcuiva sau îi șterge jocul preferat de pe computer, astfel încât copiii din familiile respective au destule ocazii să-și dea seama cum ar trebui să procedeze atunci când lucrurile merg prost. Asta nu vi s-a întâmplat și vouă, celor singuri la părinți. Când lucrurile ieșeau de pe făgașul lor normal, de obicei exista un adult care să facă ordine, mai devreme sau mai târziu. Ceea ce înseamnă că, probabil, ați crescut acumulând puțină sau nici un fel de experiență legată de adaptarea la stări de haos și confuzie, în special durabile!

Totodată, înseamnă că puteți *parea* nerăbdători sau exigenți atunci când lucrurile nu merg conform planurilor voastre. Cu toate acestea, cei singuri la părinți îmi spun că nu sunt chiar atât de nerăbdători, ci mai curând neliniștiți și puțin temători. Ei se tem de pierderea controlului și a predictibilității cu care sunt obișnuiți. Cei singuri la părinți vor observa adeseori că nu le place să „scape lucrurile de sub control”. Din experiența mea clinică știu că, drept urmare, voi, cei singuri la părinți, sunteți totodată mai predispuși decât alții la obsesii – adică aveți nevoie să păstrați lucrurile în ordine, fără excepții. Pacienții singuri la părinți cu care am lucrat vorbesc adesea despre cât de stânjeniți – și chiar speriați – se simt atunci când lucrurile nu par clare sau când sunt incapabili să anticipeze sau să înțeleagă ceea ce se întâmplă în jurul lor.

Copilul singur la părinți în trecut

În acest capitol mă refer la cei singuri la părinți „din prezent“. Este vorba despre copiii care s-au născut după 1961, anul în care pilula contraceptivă a fost introdusă în Marea Britanie, permițându-le femeilor să aleagă, cu adevărat pentru prima oară, câți copii ar dori să aibă și – într-o anumită măsură – perioada în care ar vrea să-i aibă.

Dar ce se poate spune despre aceia dintre voi singuri la părinți care s-au născut înainte de posibilitatea unor astfel de alegeri? Este oare profilul vostru bazat pe ordinea nașterii atât de diferit de cel al persoanelor singure la părinți care s-au născut după 1961?

Toți cei singuri la părinți prezintă unele avantaje în raport cu copiii născuți în familii mai mari, indiferent dacă părinții lor au ales să aibă un singur copil sau pur și simplu așa s-a întâmplat. Toți ați fi avut parte de relativ mai mult timp petrecut în compania adulților, limbajul pe care l-ați auzit a fost mai bogat și mai sofisticat, iar voi ați beneficiat de resurse familiale comparativ mai mari. Ultimul aspect ar putea însemna că vi s-au oferit mai multe activități suplimentare, mai multe oportunități de a călători și, prin urmare, ați învățat mai mult despre lumea largă. Datorită acestor privilegii care v-au îmbogățit experiența de viață, probabil că v-ați descurcat mai bine decât alți copii la școală.

De asemenea, toți copiii singuri la părinți au crescut probabil într-un cămin mai ordonat și mai bine organizat. Acest lucru înseamnă că sunteți probabil mai organizați, mai puțin toleranți față de dezordine și perfecționiști – și, din nou, acest aspect se aplică indiferent dacă ați crescut înainte sau după introducerea pilulelor contraceptive.

Prin urmare, până acum imaginea este similară pentru toți copiii singuri la părinți. Totuși, dacă sunteți un copil singur la părinți dintr-o generație mai veche, probabil vă veți deosebi de cei născuți după 1961 în două privințe importante: mai întâi, probabil că v-a fost relativ mai dificil să socializați cu grupul vostru de egali, iar în al doilea rând, probabil că v-ați fi simțit mai puțin încrezători în propria persoană decât cei din generația mai tânără – cel puțin în perioada în care ați crescut. Dar de ce?

Părinții copiilor singuri din generațiile mai vechi nu au fost încurajați să se asigure că propriul copil relaționează cu grupul său de egali – cel puțin nu la fel ca în zilele noastre –, astfel încât copiii singuri la părinți din aceste generații s-au simțit nelalocul lor și îngrijorați de interacțiunea cu alte familii, întrucât au simțit că vor fi considerați „ciudați“. Asta a însemnat că un astfel de copil a crescut alături de părinți care erau mai anxioși decât colegii lor din perioada modernă, cărora situația de a avea un singur copil nu li se pare chiar atât de neobișnuită.

Totuși, pentru că toți copiii singuri la părinți tind să aibă o gândire logică, practică și să fie relativ autonomi, voi, cei singuri la părinți din generațiile „mai vechi“, ați putut găsi modalități prin care să compensați orice lipsă de încredere socială. Probabil că ați dezvoltat în mare măsură hobbyuri și preocupări personale și, prin aceste activități, ați întâlnit indivizi care gândeau ca voi, dintre care unii poate că v-au devenit prieteni buni. Prin urmare, deși când erați mai mici ați avut mai puțină încredere în

voi înșivă decât copiii singuri la părinți din generațiile mai tinere, fără îndoială că odată cu vârsta – împreună cu înțelepciunea și experiența coresponsabile – acele diferențe s-au atenuat.

Ghidul celui singur la părinți pentru alegerea partenerului

Sunteți probabil familiarizați cu zicala care spune că extremele se atrag, ceea ce în cazul vostru este aproape sigur un sfat demn de urmat. Un studiu din Statele Unite a sugerat că atunci când vine vorba de ordinea nașterii, cea mai compatibilă pereche este între un copil singur la părinți și un ultim născut. Cel singur la părinți va savura abordarea neconvențională a ultimului născut, care va aduce în relație spiritul de aventură. În același timp, ultimul născut va beneficia de simțul organizatoric și de conștiinciozitatea celui singur la părinți, care va prelua conducerea și se va asigura de respectarea termenelor-limită și că aspectele practice ale vieții de zi cu zi sunt bine puse la punct.

Un copil singur la părinți și un mijlociu fac de asemenea o pereche destul de bună. Cel singur la părinți va dori probabil să dețină controlul și va lua toate deciziile importante, în timp ce mijlociul cooperant va fi bucuros să-i îngăduie partenerului să elaboreze planuri și să traseze direcția în care se îndreaptă relația.

Totuși, există un posibil neajuns al acestei relații. Un mijlociu care este cu un partener singur la părinți s-ar putea simți eclipsat și/sau controlat excesiv, deși probabil că nu va fi în măsură să conștientizeze acest lucru. Ceea ce poate determina indispoziții – sau chiar depresie – în cazul partenerului mijlociu. Ar fi foarte important ca astfel de cupluri să-și rezerve cu regularitate timp pentru a-și discuta planurile și ideile și să se asigure că deciziile sunt corecte pentru fiecare dintre ei.

Cea mai dificilă pereche pentru cineva singur la părinți este probabil un alt singur la părinți. Fiecare dintre parteneri este relativ un novice când vine vorba să se înțeleagă cu grupul de egali sau să interpreteze corect semnalele emoționale ale altor persoane – prin urmare, probabilitatea unor neînțelegeri este mare. Amândoi vor dori să conducă și probabil că fiecareia i-ar fi greu să accepte îndrumări din partea celuilalt. În plus, dacă cei doi parteneri tind spre perfecționism, atunci amândoi vor avea tendința de a fi prea exigenți cu sine, pentru că nu ar exista nimeni care să-i tempereze, propunându-le perioade de odihnă și distracție.

Un copil singur la părinți și un prim născut nu se vor înțelege nici ei prea ușor cam din aceleași motive. Deși primul născut ar fi destul de conștient din punct de vedere social și, prin urmare, sensibil la nevoile emoționale ale partenerului, el este totodată competitiv, după cum știți, așa că probabil și-ar provoca partenerul să-i cedeze conducerea în cadrul relației. Asta poate însemna că ceea ce ar putea fi o simplă neînțelegere se transformă adesea într-o competiție neplăcută. Dacă vă aflați într-o asemenea situație, vă sugerez să căutați în afara relației locuri în care să excelați pentru a diminua parțial tensiunea competitivă dintre voi. Ați putea totodată să împărțiți între voi responsabilitățile casnice, ocupându-vă singuri în mod exclusiv de cele care vă revin, în loc să le faceți împreună.

După cum am spus anterior, oricare două persoane care se iubesc *pot* să se înțeleagă bine și să se bucure de o relație împlinită dacă se respectă reciproc și sunt pregătite să depună eforturi în această privință. Cu toate acestea, dacă perechea este mai curând complementară (singur la părinți cu ultim născut sau mijlociu) decât competitivă (doi parteneri singuri la părinți sau un partener singur la părinți și un prim născut), armonia va fi mai ușor de atins.

Ghidul celui singur la părinți pentru alegerea carierei

Voi, cei singuri la părinți, lucrați cel mai bine pe cont propriu, după cum sunt siguri că v-ați dat deja seama. Dacă, pe de altă parte, trebuie să lucrați ca membru al unei echipe sau dacă alegeți chiar voi să faceți acest lucru, veți fi aproape cu siguranță cei mai fericiți în situația în care veți conduce departamentul sau echipa respectivă.

Pentru că în general sunteți capabili să vă motivați singuri, vă puteți fixa și respecta propriile termene-limită fără să vă împingă cineva de la spate. De asemenea, pentru că motivația voastră de a obține succesul nu depinde de competiția cu alții (decât, cel mult, cu voi înșivă), probabil că vă simțiți mai puțin stresați decât, să spunem, un prim născut care muncește singur pentru a respecta termenele-limită. Vă va veni totodată relativ ușor să vă faceți munca fără să vă comparați constant cu alții. Iar pentru că vă plac laudele care însoțesc realizările, veți fi satisfăcuți în cea mai mare măsură dacă orice lucru pe care îl faceți bine poate fi recunoscut cu ușurință ca fiind al vostru, pentru a primi personal aprecierile.

Pentru voi există doar două impedimente reale atunci când alegeți să lucrați pe cont propriu. Primul este tendința către perfecționism, ceea ce v-ar putea determina să vă impuneți

standarde nerealiste – și nu ar fi nimeni în preajmă care să vă atragă atenția asupra acestui lucru. Prin urmare, ați putea fi predispus la epuizare, făcând cu mult mai mult decât este necesar sau bine pentru voi.

O a doua problemă ar putea apărea dacă aveți nevoie să vă promovați produsele sau serviciile direct către public. Pentru că nu dețineți la fel de multă experiență în identificarea și înțelegerea dorințelor și motivațiilor altor oameni, este posibil să nu știți cum să vă prezentați oferta în modul cel mai convingător. Pentru acest aspect al activității voastre, ar fi înțelept fie să apelați la ajutorul unui mijlociu sau al unui ultim născut, fie să investiți timp și efort în deprinderea celor mai bune metode de promovare a produsului sau serviciului respectiv.

Celebrități din rândul celor singuri la părinți

- Leonardo da Vinci
- Alan Greenspan
- Franklin D. Roosevelt
- Tiger Woods

Studiu de caz: Alex

Bănuiesc că oricine l-a întâlnit pe Alex a rămas impresionat. Era înalt, athletic, bine îmbrăcat, cu haine scumpe. Avea maniere excelente, deși uneori putea părea puțin rece și detașat. Avea optsprezece ani când a fost trimis la mine cu diagnosticul de depresie și posibilă tulburare obsesiv-compulsivă.

Era printre primii din clasă și se pregătea pentru facultate. Spera să studieze medicina și să devină doctor, precum mama și tatăl său. Deși mi-a spus că nu avea prieteni apropiați, a recunoscut că era respectat de către colegii de clasă. A adăugat totuși că își dorea să fie invitat mai des la petreceri și ieșiri seara în oraș. „Uneori, cred că oamenii sunt speriați de mine. Aș fi vrut să nu fie așa”, spunea el.

Mama lui Alex, care ceruse să-l însoțească pe fiul ei la prima consultație, a insistat că acesta avusese o copilărie perfectă. Ea și soțul ei își doriseră un singur copil. Îl avusese pe Alex după vârsta de patruzeci de ani, iar cuplul fusese încântat că era băiat. A urmat cursurile celor mai bune școli private ca elev extern, se descurcase mereu foarte bine și nu se îndoise niciodată că va avea o carieră în medicină. Singurele probleme la care s-a putut gândi erau că uneori părea nerăbdător și că nu tolera dezordinea.

Depresia lui Alex se „instalase destul de brusc”, conform spuselor mamei sale, în timpul vacanței de Crăciun, imediat după ce aflase că fusese respins în urma candidaturii pentru un loc la Universitatea din Edinburgh. Până atunci (era acum la începutul lui februarie) fusese acceptat de alte două universități de prestigiu, însă acest lucru nu păruse să-l impresioneze. Prima opțiune a lui Alex fusese Edinburgh. După respingere, mama lui a spus că el începuse să se scoale des noaptea și să „umble fără țintă de colo-colo”.

După ce mama lui a plecat, Alex a început să-mi explice problema pe care simțea că o avea noaptea. Mi-a mărturisit că pur și simplu nu reușea să se liniștească și să adoarmă. „Mă tot gândesc că poate am lăsat o lumină aprinsă, că am uitat să-mi notez ceva, să mă spăl pe dinți sau cine știe ce. Se pare că există mereu câte un lucru pe care trebuie să-l verific.“ A spus că îi putea lua și câte trei ore până adormea în cele din urmă, epuizat. Devenea tot mai dificil pentru el să se trezească dimineața ca să plece la școală. De fapt, mama lui îl dusesese la medicul de familie pentru că fusese prea obosit să meargă la școală de trei ori într-o săptămână.

Alex a dorit totodată să discute despre o altă problemă, legată de universitate. Voise dintotdeauna să meargă la Edinburgh – „pentru că e cea mai bună universitate, nu-i așa?“ –, dar mai avea un motiv: știa deja câteva persoane acolo. Mi-a spus că dacă trebuia să descrie cel mai mare necaz al vieții sale, acela era că nu se pricepea să-și facă prieteni. Deși colegii de clasă îl respectau și cu toate că îi plăcea să-și petreacă majoritatea timpului de unul singur, Alex dorea foarte mult să aibă dezinvoltura socială pe care simțea că o posedau toți ceilalți. Prin urmare, era foarte îngrijorat că începea facultatea într-un loc care era complet nou pentru el, unde nu cunoștea absolut pe nimeni. A spus că, mai mult decât orice, era îngrozit că va „rămâne pe dinafară“.

Când era mai mic, mai ales în școala primară, Alex a spus că părinții săi „făcuseră tot posibilul să fiu vizitat acasă de prieteni“. Organizaseră petreceri și ieșiri în aer liber, iar banii nu fuseseră o problemă. Totuși, pe durata adolescenței, tânjise după o libertate mai mare de a ieși în oraș cu colegii decât după un număr mai mare de privilegii acasă, însă nu se îndurase să le spună asta părinților, de teamă să nu le rănească sentimentele. „S-au străduit întotdeauna să-mi ofere tot ceea ce au crezut că am nevoie“, mi-a spus el.

Alex și cu mine ne-am decis că punctul cel mai bun de pornire în rezolvarea dificultăților sale era să-și țină sub control tendința de a verifica totul, pentru a se putea odihni suficient noaptea. Am alcătuit o listă pe care să o parcurgă – o singură dată – și pe care să marcheze verificarea tuturor lucrurilor pe care considera că era rezonabil să le verifice. Am convenit totodată că va rezerva un interval maxim de zece minute pentru toate verificările. Alex a fost încântat de această abordare simplă, practică – „Mă bucur mult că nu mă considerați nebun!“, a spus el. Era conștiincios, desigur, și s-a ținut de cuvânt. Foarte curând dormea neîntors și nu mai lipsea de la școală.

Apoi am început să ne gândim la alte probleme pe care ar putea dori să și le rezolve. A identificat trei dintre ele: cum să se simtă în largul lui în compania colegilor de clasă, cum să le spună părinților ceea ce dorea cu adevărat fără să le rănească sentimentele și ce anume va face în următorul an. Am decis să începem cu părinții lui și am considerat că abordarea cea mai bună era să-i invităm și pe ei la următoarea ședință terapeutică. Am convenit să le adresăm unele întrebări care să-i îngăduie lui Alex să vorbească despre lucrurile pe care le-ar dori cel mai mult de la ei, mai ales în sensul unei libertăți mai mari.

În cele din urmă, ne-am întâlnit toți patru doar de două ori, pentru că Alex și-a dat seama curând că părinții lui nu se simțeau lezați sau nici măcar supărați de cererile sale. Ba chiar au fost surprinși că nu le ceruse acele privilegii înainte. Era

clar că își adorau fiul și aveau încredere deplină în el. În același timp, au recunoscut că nu erau familiarizați cu „ceea ce le place adolescenților în ziua de azi“.

A devenit totodată limpede pe durata discuțiilor noastre că probabil fiecare dintre ei pornise pe căi prea diferite în mediul familial și că nu prea mai păstrau legătura unul cu altul. Prin urmare, s-a decis ca familia să mănânce împreună de cel puțin două ori pe săptămână. Cu acele ocazii, urmau să discute ce i se întâmplase fiecăruia dintre ei între timp și mai ales dacă Alex se bucura de – și se adapta bine la – gradul crescut de libertate care îi fusese acordat.

Alex a simțit că venise timpul să abordeze problema dezinvolturii sociale, mai ales că i se acordase acum mai multă libertate de a sta cu prietenii în oraș. Am început prin a identifica prietenul de care se simțea cel mai apropiat, un coleg de clasă pe nume David. David plănuia și el să urmeze o carieră în medicină, însă dorea să-și ia mai întâi liber un an de zile pentru a munci și a călători. David era mezinul familiei sale, un băiat pe care Alex l-a descris ca fiind „prietenul tuturor“. Încurajat de răspunsul pozitiv pe care îl primise de la părinții săi atunci când fusese deschis cu ei, Alex a fost de acord să-l roage pe David să-l ajute să găsească modalități prin care colegii săi să-l invite mai des la întâlnirile lor.

Când Alex a revenit la următoarea ședință, mi-a spus că era „uimit“ de ușurința cu care primise invitații. David se arătase surprins și mai degrabă amuzat când a auzit cererea lui Alex. I-a spus lui Alex că toată lumea a presupus că prefera să-și petreacă timpul singur, că probabil considerase bufoneriile lor sociale ca fiind „prea juvenile“ – dar știa că le-ar face plăcere compania lui. Alex mi-a spus cu mare încântare că lucrurile începuseră să se îmbunătățească vizibil pentru el în sfera socială.

Acum venise vremea să se gândească la ce dorea să facă în anul următor. Voia să încerce să intre la Edinburgh – pentru că, în ceea ce-l privea, „nici o altă universitate nu se ridică la aceleași standarde“. Pe durata ședințelor noastre terapeutice își pierduse teama de a nu fi capabil să se integreze printre persoane noi, ceea ce însemna că nu-și mai făcea griji cu privire la cum s-ar fi descurcat în plan social dacă începea facultatea undeva unde nu cunoștea pe nimeni. Totuși, asta nu a însemnat că se răzgândise în privința Universității din Edinburgh. De fapt, era atât de sigur că dorea să fie acceptat de acea universitate, încât se hotărâse să-și ia un an liber și să-și depună din nou candidatura la Edinburgh în următoarea sesiune de înscrieri. David îl invitase deja pe Alex să călătorească împreună cu el și alți câțiva prieteni, iar Alex acceptase bucuros.

A recunoscut că încă nu știa ce ar face dacă ar fi respins a doua oară. Cu toate acestea, simțea că acum era mult mai bine pregătit să facă față dezamăgirii. „Îmi imaginez că, dacă aș fi respins din nou, aș depăși problema discutând cu prietenii mei“, a afirmat el.

Strategia lui mi s-a părut excelentă și am fost de acord că nu era nevoie să mai programăm și alte ședințe.

Ce învățăm din experiența lui Alex

A fost ușor să-l implic pe Alex în procesul terapeutic, în primul rând datorită calităților sale tipice unui copil singur la

părinți – Alex era înzestrat cu aptitudini de comunicare foarte bune, iar ideile și sugestiile pe care i le-am oferit au prezentat interes pentru gândirea lui logică (în particular, a fost capabil să se ocupe de problema comportamentului obsesiv-compulsiv încă de la începutul terapiei). În plus, pentru că sunt mai mare – o persoană mai apropiată de vârsta părinților săi –, i-a fost ușor să interacționeze cu mine.

Problemele lui Alex – intoleranța față de dezordine și nesiguranța lui în privința aptitudinilor de socializare – sunt relativ tipice pentru un copil singur la părinți. Totuși, prin valorificarea punctelor sale tari (abordarea pragmatică a rezolvării problemelor și hotărârea lui de a-și depăși dificultățile), a fost capabil să facă progrese excelente pe durata ședințelor noastre. A fost o plăcere să-l urmăresc pe Alex învățând cum să-și valorifice calitățile (în special bunele sale deprinderi academice), în loc să se folosească de ele doar ca scuză pentru a depune eforturi permanente în vederea unor realizări mai mari. A învățat totodată să aibă o gândire mai flexibilă și să accepte mai multă nesiguranță în viața lui. Faptul că și-a temperat gândirea „în alb și negru“ a însemnat că a devenit o persoană mai fericită.

Studiu de caz: Elizabeth

Elizabeth își dorește dintotdeauna, mai presus de orice, o familie numeroasă, deși o vreme crezuse că acest lucru nu se va mai întâmpla. Fusesse singurul copil, îndelung așteptat al unor părinți realizați pe plan profesional și avusese parte de cea mai bună educație și de cele mai bune oportunități. Fiind foarte bună la învățătură, a avut posibilitatea să aleagă între mai multe universități. Părinții ei speraseră să locuiască acasă în timpul facultății, însă Elizabeth – care se simțea extrem de îngăduită de părinții ei, care o protejau excesiv – a ales să plece cât mai departe cu putință. A obținut licența, apoi a continuat cu un doctorat. După absolvire a ocupat o poziție de lector la o altă universitate de prestigiu.

L-a întâlnit pe Andrew abia la treizeci și șase de ani. După doi ani s-au căsătorit, iar Elizabeth a simțit că-și putea întemeia în sfârșit familia pe care și-o dorește de multă vreme. Spre încântarea amândurora, a rămas însărcinată în primele șase luni. David, un băiețel perfect sănătos, s-a născut la scurtă vreme după ce ea a împlinit treizeci și nouă de ani.

Profund conștientă de ceasul ei biologic, Elizabeth a încercat să rămână însărcinată cu al doilea copil imediat după nașterea lui David. De această dată nu a mai fost la fel de norocoasă – a durat aproape doi ani până a putut concepe un alt copil. Această sarcină i s-a părut diferită de prima. Nu se simțea bine și a avut dureri aproape de la început. La treisprezece săptămâni a descoperit că sarcina se dezvoltase extrauterin. A fost operată de urgență și i s-a spus că avea puține șanse să mai rămână vreodată însărcinată.

Elizabeth a ignorat sfatul medicilor de a-și oferi răgazul necesar pentru recuperarea în urma unei operații chirurgicale dificile și s-a apucat în schimb să se

intereseze despre mamele-surogat și adopție. După patru luni a leșinat, la locul de muncă, din cauza epuizării. Medicul de familie i-a dat un concediu medical de trei luni și a îndemnat-o să meargă la psihoterapie pentru a analiza și a accepta evenimentele petrecute în ultimul an. În sfârșit, a fost de acord să se oprească din acea cursă nebunească. În acel punct, ne-am întâlnit în cadrul primei ședințe de terapie.

Elizabeth era slăbuță, palidă la față și extrem de deprimată. Plângea frecvent în timpul ședințelor și afirma despre sine că este un eșec total. Se percepea doar în termenii incapacității sale de a-și întemeia familia numeroasă la care visase și refuza să-și recunoască celelalte realizări, deloc neglijabile.

Am decis să ne vedem o dată pe săptămână și întotdeauna la aceeași oră – pentru că, spunea Elizabeth, avea nevoie de o certitudine în orarul ei. A fost totodată de acord să meargă la cu un specialist în nutriție, care să o ajute să-și recapete forțele. Medicul ei de familie a sugerat și o serie de consulturi regulate. În sfârșit, Elizabeth a încetat să se concentreze asupra încercării de a-și atinge „scopurile” și a început să accepte ajutor din partea celorlalți.

Pe măsură ce vorbea despre copilăria ei, Elizabeth a devenit conștientă de cât de însingurată și izolată s-a simțit. Își dorise enorm să fie împreună cu alți copii, însă părinții ei excesiv de afectuoși au dorit să stea cât mai mult timp alături de ea. A spus că uneori s-a simțit aproape sufocată, dar totuși nu fusese în măsură să spună ce simte de fapt, deoarece știa că părinții făceau ceea ce credeau că e mai bine pentru ea. Însă își promisese că nici un copil al ei nu se va simți vreodată atât de singur – de unde dorința ei disperată de a avea o familie numeroasă.

Deși a discutat pe larg despre copiii pe care și-i dorea, de fiecare dată am încurajat-o să-mi povestească mai multe despre David. În timpul acestor discuții, a început să înțeleagă că, în încercarea ei disperată de a-i oferi ceea ce îi lipsise ei, nu reușea de fapt să-i arate fiului său cât de mult îl iubea și îi păsa de el. Am întrebat-o dacă încercase vreodată să se pună în locul lui – poate că acest băiețel nu ar dori să-și împartă părinții cu mai mulți frați sau mai multe surori. A fost pentru ea o revelație semnificativă atunci când și-a dat brusc seama că privise lumea numai prin ochii ei.

Am vorbit totodată despre Andrew, care era un soț minunat. Era cu cincisprezece ani mai în vârstă decât ea, al treilea fiu dintr-o familie cu patru băieți. Era o fire relaxată, sociabilă și îi plăcea să-l ducă pe David în vizită la prieteni și rude care aveau la rândul lor copii mici. Își adora soția și o lăuda permanent pentru bunul-simț, energia și abilitățile ei organizatorice. Inițial, Elizabeth a comentat doar că invidia perspectiva lipsită de griji a lui Andrew asupra lumii. Totuși, cu cât își descria mai mult relația cu el, cu atât mai limpede înțelegea că nu trebuia să se teamă pentru David. El nu avea să se simtă niciodată la fel de izolat de ceilalți copii pe cât se simțise ea, pentru că avea un tată foarte sociabil și sensibil care putea privi viața prin ochii unui copil.

Treptat, Elizabeth a început să-și dea seama că, dacă dorea să se simtă împlinită, nu era nevoie să facă mai mulți copii cu Andrew. Tot ceea ce trebuia să facă era să-și îngăduie să se bucure de fiul ei și să urmeze îndrumarea soțului de fiecare dată când nu era sigură dacă nu devenea prea protectoare cu David. A început să creadă că vor crește împreună un copil fericit și sociabil și că numărul

de copii pe care l-ar putea avea exercita un impact redus asupra acestui aspect. Conștientizarea acestui fapt i-a îngăduit lui Elizabeth să nu se mai străduiască în direcția atingerii „scopurilor” ei rigide și să înceapă să-și accepte bucuroasă viața așa cum era ea.

Ce învățăm din experiența lui Elizabeth

La fel ca mulți copii singuri la părinți, Elizabeth era inteligentă și știa cum să-și canalizeze inteligența pentru a avea succes la învățătură. Totuși, nu își aplicase talentele considerabile în viața personală. Fără să aibă în vedere alternative posibile, hotărâse că singura cale prin care fiul ei putea evita singurătatea prin care trecuse ea în copilărie era să-i ofere mulți frați și surori. Pentru că era singură la părinți și crescuse într-o lume a adulților, Elizabeth nu s-a gândit să privească lumea din perspectiva unui copil.

Mai mult, tendința ei către perfecționism – o altă trăsătură tipică celor singuri la părinți – a făcut-o să simtă că, nereușind într-un domeniu al vieții ei (mai precis, să aibă numărul de copii pe care și-l dorise), era „un eșec total” în orice privință.

După operația chirurgicală, în loc să-și rezerve timpul necesar pentru recuperarea deplină și să mediteze la toate opțiunile încă deschise pentru ea și Andrew, Elizabeth și-a canalizat toată energia în vederea adopției, până când trupul ei nu a mai rezistat și a cedat în urma stării de epuizare. Abia atunci a început să se folosească de abilitățile ei pentru a-și gândi situația în termeni mai flexibili. În acel punct, i-a trecut prin minte că nu exista doar o singură soluție posibilă la dilema ei și că, într-adevăr, avea deja tot ce îi trebuia pentru a crește un copil fericit.

Cei singuri la părinți, pe scurt

Cei singuri la părinți, care în trecut prezentau un risc mai mare de a se simți neintegrați social și însingurați, pentru că erau o minoritate, nu mai reprezintă acum o raritate și au mai multe șanse de a fi fericiți și de a avea deprinderi mai bune în sfera socială decât oricând înainte.

Pentru a recapitula, vă prezint în cele ce urmează o listă a trăsăturilor cel mai frecvent asociate celor singuri la părinți, în prezent:

- Bune aptitudini academice și de comunicare.
- Nivel ridicat al încrederii în sine.
- Predilecție pentru compania persoanelor mai în vârstă, mai curând decât pentru cea a grupului de egali.

- Capacitatea de a petrece timp singuri și de a se bucura de timpul respectiv.
- Senzații de disconfort și lipsa dezinvolturii în socializarea cu membrii grupurilor de egali, precum și o tendință de a se simți neînțeleși de către aceștia.
- Tendință către perfecționism.
- Toleranță scăzută față de dezordine.

Am analizat până acum în detaliu cele patru poziții principale în ordinea nașterii și trăsăturile care le deosebesc. În continuare, în cadrul părții a II-a, vom analiza și ceilalți factori importanți care au ajutat la modelarea personalității voastre și au influențat profilul specific poziției ce vă revine în ordinea nașterii.

PARTEA a II-a

Alte influențe importante asupra caracterului

CAPITOLUL 5

Părinții

Până la vârsta de cel puțin cinci sau șase ani, cei mai importanți oameni din viața voastră au fost părinții (voi folosi termenul „părinți“ pentru a mă referi la îngrijitorii voștri principali, indiferent dacă aceștia au fost sau nu părinți biologici). Prin urmare, nu veți fi surprinși să aflați că, inclusiv atunci când erați bebeluși, ați fost conștienți de atitudinea și sentimentele lor – mai ales față de voi – și că v-ați dorit foarte mult ca ei să fie mulțumiți de voi. În special între aproximativ trei și șase ani (aceasta este perioada în care punem bazele „conceptului de sine“ – convingerile pe care le avem despre noi înșine), copiii imită aproape tot ce fac sau spun părinții lor. Cred că nu există vreo îndoială în privința faptului că, în afara constituției genetice, nici un alt factor nu este la fel de important ca efectul pe care părinții l-au avut asupra modelării caracterului vostru.

În acest capitol voi examina în detaliu acele aspecte ale propriei istorii de viață a părinților – precum și ale comportamentului, sentimentelor și convingerilor lor – care exercită cea mai puternică influență asupra copiilor.

Pozițiile în ordinea nașterii ale părinților voștri

Ca regulă generală, înțelegem cel mai bine experiențele pe care le-am trăit noi înșine. Prin urmare, părinții probabil simt că îl înțeleg cel mai bine pe copilul care ocupă aceeași poziție în ordinea nașterii ca și ei. Veți auzi adeseori părinți spunând lucruri de genul: „Ah, știu cum se simte Richard. Știu cât de greu e să fii cel mai mare copil din familie“ sau „Păi, știu de ce e atât de obraznică. Și eu am fost mezina familiei“. Acest lucru poate fi benefic în unele privințe, deoarece copilul care ocupă aceeași poziție în ordinea nașterii ca și părintele său se poate simți mai bine înțeles sau i se poate acorda ceva mai multă indulgență atunci când face o greșală.

Totuși, cel mai adesea, să fii născut în aceeași poziție ca unul dintre părinți (sau ca ambii) nu este de fapt un lucru atât de bun. Chiar fără să-și dea seama, este posibil ca părintele respectiv să fi cerut prea mult de la voi, încurajându-vă, iar uneori determinându-vă să faceți lucrurile pe care el a regretat că nu le-a făcut sau să faceți lucrurile mai bine decât el. Poate că uneori v-ați simțit *prea bine* înțeleși! Adică poate că ați avut senzația că părintele care credea că știa exact ce

simțiți încerca mereu să intuiască stările prin care treceți. Totodată, poate că acel părinte s-a așteptat să-i semănați mai mult decât ați fi dorit voi înșivă.

Din perspectiva echilibrului, cred că poziția care-i oferă în general unui individ cea mai mare libertate de a deveni el însuși este cea a fratelui sau a surorii preferate a părinților pe vremea când aceștia din urmă erau copii. Deci, ca un exemplu, dacă părintele vostru este un prim născut și s-a înțeles cel mai bine cu fratele sau sora lui cea mai mică, probabil că el a fost mai indulgent față de cel mai mic dintre propriii copii.

Totuși, din păcate, această formulă funcționează la fel de bine și invers: dacă părintele l-a antipatizat pe unul dintre frații sau surorile lui, este posibil ca el să fi transferat acele sentimente asupra propriului copil care a avut ghinionul să ocupe aceeași poziție în ordinea nașterii. Știu că nu sună foarte plauzibil, dar se întâmplă.

Vor fi existat aproape sigur alte atitudini care s-au născut direct din experiențele acumulate de părinții voștri în propria copilărie. De pildă, gândiți-vă la o femeie care crește numai alături de alte surori și apoi, când ajunge să aibă propriii copii, i se naște un fiu. Concluzia ei ar putea fi că nu-i va înțelege pe băieți la fel de bine. Prin urmare, când fiul este obraznic, ar fi posibil să-și spună ceva de genul: „Ei bine, probabil că așa sunt băieții. Nu am de unde ști.“ În consecință, l-ar trata cu mai multă îngăduință decât dacă ar fi fată. În mod similar, probabil că un tată care a crescut numai alături de alți frați va fi mai indulgent cu o fiică decât cu oricare fiu al său.

Adesea, cei mai exigenți și mai severi părinți sunt cei care au fost copii unici. Pentru că nu au cunoscut copilăriile altora (bineînțeles, din cauză că nu au existat alți frați sau surori în casă), este posibil ca ei să manifeste o toleranță scăzută față de imaturitate și pozne copilărești, muștrându-și și îndemnându-și constant copiii să se „comporte mai matur“.

Relația dintre părinți

Caracterul vostru a fost de asemenea influențat de relația dintre părinți: cât de ușor se înțelegeau, cât de bine comunicau unul cu altul și așa mai departe. Aici, încă o dată, ordinea nașterii are un rol important. S-a spus adesea că parteneriatele cele mai armonioase sunt cele „complementare“ – adică un prim născut care se căsătorește cu un ultim născut sau cu un mijlociu (mai ales dacă acele poziții de naștere relative au fost ocupate de frați sau surori

simpatizați în propria familie a fiecăruia dintre parteneri). Ca regulă generală, aceste cupluri reprezintă cei mai compatibili și mai eficienți părinți. Unul preia conducerea, iar celălalt este mulțumit că se întâmplă așa.

Cele mai tensionate situații sunt de obicei acelea în care ambii părinți au ocupat aceeași poziție în ordinea nașterii. În particular, doi primi născuți vor întâmpina cele mai mari dificultăți în creșterea împreună a unui copil, pentru că amândoi sunt obișnuiți să se afle pe poziția cu cea mai multă responsabilitate și fiecare vrea să conducă. Celălalt cuplu potențial nestatornic este format din doi parteneri singuri la părinți, pentru că nici unul dintre ei nu a mai fost nevoit să facă compromisuri de dragul unei persoane cu statut egal.

Ultimii născuți se așteaptă adeseori ca alții să aibă grijă de ei. Prin urmare, dacă doi ultimi născuți au copii împreună, ei se pot simți destul de neajutorați atunci când încearcă să abordeze problemele cu care se confruntă în mod obișnuit părinții. Dacă ați crescut cu doi părinți din categoria ultimilor născuți, probabil vă amintiți că lucrurile erau relativ haotice acasă. Fără îndoială că și voi, și frații sau surorile voastre ați forțat cu mult limitele, pur și simplu pentru că v-ați dat seama că puteați scăpa nepedepsiți.

În fine, părinții născuți la mijloc sunt de obicei dispuși la compromisuri și îi lasă pe alții să preia conducerea atunci când vine vorba de luarea deciziilor. Prin urmare, un mijlociu și un prim născut sau un copil singur la părinți au șanse să colaboreze bine în rolurile de părinți. Dacă totuși părinții voștri au fost mijlocii în ordinea nașterii sau unul dintre ei a fost mijlociu, și celălalt, ultim născut, probabil că aveți amintiri ale unui cămin mai puțin ordonat, cu părinți cărora le venea greu să ia decizii. Chiar și așa, căminul respectiv a fost probabil unul în care lipsa ordinii era tolerată, dar în care v-ați simțit liberi să vă explorați propriile pasiuni și talente.

Dacă vă aflați într-unul dintre parteneriatele potențial dificile pe care tocmai le-am descris, nu este cazul să intrați în panică! Asta nu înseamnă că este imposibil ca astfel de parteneriate să funcționeze, nici că ele vor dăuna neapărat copiilor, ci pur și simplu că vor exista probabil mai multe tensiuni și dificultăți în încercarea de a ajunge la compromisuri, astfel încât copiii acelor familii cresc într-o atmosferă mai tensionată decât alții, devenind probabil ei înșiși persoane mai încordate și mai anxioase. Nu uitați totuși că ei prezintă doar un *risc* mai mare în acest sens – nu este sigur că se va întâmpla lucrul ăsta.

Dacă doriți să aflați mai multe despre cele mai bune sau mai dificile cupluri în raport cu diferitele poziții în ordinea

nașterii, consultați secțiunile „Ghidul pentru alegerea partenerului“ din cadrul fiecărui capitol al părții I.

Momente revelatoare

În afara diverselor influențe asupra caracterului pe care le vom examina aici, în partea a II-a, există o influență suplimentară care, deși nu este atât de comună, poate, în măsură mai mică sau mai mare, să exercite un efect extrem de important. Mă refer la ceea ce eu numesc „momente revelatoare“ – evenimente care se produc pe neașteptate, dar care schimbă pentru totdeauna felul în care simțiți și gândiți cu privire la unele aspecte ale vieții voastre.

Un moment revelator poate fi un eveniment mondial sau ceva mult mai personal, cum ar fi decesul unui părinte, al unui frate sau al unei surori (vezi pp. 174–175). Un eveniment comunitar ar putea fi și el un moment revelator – unul ce modifică felul în care un cartier, un oraș sau un grup social își gândește viitorul (vezi p. 211)

În general, astfel de incidente exercită o influență negativă, determinându-ne să fim ulterior mai precauți sau mai temători. Totuși, uneori, momentele revelatoare pot fi și extrem de pozitive și de eliberatoare. De exemplu, când are loc o descoperire revoluționară în genetică sau când devine disponibil un tratament medical care aduce o îmbunătățire a stării de sănătate a familiei voastre (un moment personal), ori când victima unui dezastru natural este găsită încă în viață (un eveniment mondial).

Dacă ar fi să faceți un sondaj în care să-i rugați pe oameni să-și amintească momentele lor revelatoare, îmi imaginez că cel mai obișnuit dintre ele ar fi prăbușirea turnurilor gemene din New York, pe 11 septembrie 2001. Din acel moment, noțiunea de terorism a devenit unul dintre cele mai înfricoșătoare fenomene moderne, care a influențat noi legi guvernamentale, modul de implementare a măsurilor de securitate în aeroporturile de pe întreg cuprinsul globului, felul în care turiștii privesc călătoriile și așa mai departe.

Iată câteva exemple de evenimente mondiale care au acționat ca momente revelatoare în cazul meu:

Pe când aveam șapte sau opt ani, am urmărit la un moment dat știrile la televizor împreună cu părinții mei în America. Îmi amintesc foarte clar că am văzut cum niște oameni atacau autobuze pline cu copii. Încă îmi amintesc cum țipau copiii, cum blestemau și strigau adulții. Nu am putut înțelege de ce ar fi vrut cineva să rănească niște copii mici.

Abia ulterior mi-am dat seama că erau copii de culoare și că ceea ce văzusem trebuie să fi fost una dintre încercările timpurii de integrare a școlilor americane. Totuși, această conștientizare s-a produs doar prin intermediul unui al doilea moment revelator, și anume anunțul asasinării lui Martin Luther King Jr.

Nu știu de ce acele două evenimente au exercitat un impact atât de semnificativ asupra mea. Aparțin rasei albe, familia mea provine din clasa

mijocie, iar părinții mei nu erau liberali. Totuși, incidentele respective mi-au schimbat gândirea și, prin urmare, viața, creând în sufletul meu o dorință nepotolită de a încerca să înțeleg cum de un grup de oameni poate considera un altul ca fiind inferior numai din cauza unei trăsături fizice. Astfel, aceste momente revelatoare m-au transformat într-o persoană foarte diferită de ceea ce aș fi putut deveni.

Dacă, așa cum a fost cazul meu, un eveniment pare întru totul nedrept și dacă el este și complet neașteptat, iar natura celor petrecute vă determină să vă identificați îndeaproape cu cei afectați, atunci acel eveniment – acel moment unic – poate influența felul în care priviți lumea înconjurătoare, precum și lucrurile pe care le așteptați de la viitor, pentru totdeauna. Având aceste efecte, el vă schimbă caracterul și exercită o influență durabilă asupra trăsăturilor asociate cu poziția voastră în ordinea nașterii.

Credințele și stilul parental

În anii 1960 și 1970 a crescut interesul față de relația dintre modul în care părinții își cresc copiii – sau ceea ce psihologii numesc „stiluri” parentale – și nivelurile corespunzătoare ale încrederii în sine și fericirii acelor copii. Cercetătorul principal în acest domeniu a fost Diana Baumrind, iar ideile ei sunt valabile și în prezent.

Baumrind a identificat trei dimensiuni ale creșterii copiilor:

- o atitudine afectuoasă *versus* una ostilă față de copii.
- o abordare restrictivă *versus* una permisivă a disciplinei.
- o întărire consecventă *versus* una inconsecventă a disciplinei.

Ea și colegii ei au descoperit că părinții care au fost afectuoși față de copiii lor (adică au fost realmente interesați de ei și au manifestat respect față de nevoile și opiniile lor), dar care, în același timp, au menținut disciplina și au stabilit limite clare au crescut niște copii cooperanți, prietenoși și încrezători, indiferent de poziția lor în ordinea nașterii.

Propria mea experiență clinică a confirmat cu siguranță aceste descoperiri. Am observat în special că părinții care urmăresc constant respectarea de către copii a regulilor pe care le fixează cresc indivizi cărora le este relativ ușor să-și stabilească singuri limite și să-și dea seama când au făcut o treabă bună. Dacă părinții au fost și afectuoși față de ei, copiilor le vine mai ușor să se simtă mândri de realizările lor. Totodată, au un moral bun și pot să o ia mai ușor de la capăt după un eșec.

Când creșterea celor mici este coerentă și marcată de afecțiune, toți copiii familiei respective tind să fie încrezători și siguri pe ei, indiferent de ordinea nașterii lor. Când creșterea copiilor este coerentă, dar marcată de mai puțină afecțiune, copiii tind să fie încrezători în ei înșiși, dar critici cu propria persoană și cu alții.

Pe de altă parte, când comportamentul părinților este mai haotic, și regulile de disciplină sunt schimbate constant, copiii tind să fie foarte anxioși. Acești copii riscă să se teamă mereu că lucrurile vor scăpa de sub control și adeseori sunt extrem de nerăbdători să-i mulțumească pe alții – iar acest lucru tinde să fie valabil chiar dacă părinții lor manifestă față de ei afecțiune și dragoste.

Dacă părinții sunt reci cu copiii lor, atunci acei copii au aproape întotdeauna o stimă de sine redusă. Ei tind totodată să fie extrem de autocritici, simțind că nimic din ceea ce fac nu este suficient de bun, și se concentrează în mult mai mare măsură asupra lipsurilor decât asupra calităților lor. Tind totodată să presupună că, într-un fel, toți ceilalți sunt mai importanți sau mai buni decât ei.

Deoarece convingerile părinților voștri (și ale voastre) cu privire la cum trebuie să se comporte un părinte bun vor fi fost destul de profund înrădăcinate și pentru că ele au părut a fi reguli generale, probabil au fost aplicate asupra tuturor copiilor din familie. Asta înseamnă că fiecare dintre voi, indiferent de poziția în ordinea nașterii, a fost supus acestor reguli și modalităților de consolidare a lor. Trăsăturile asociate cu poziția voastră în ordinea nașterii se află încă la locul lor, dar uneori pot fi mai greu de detectat, în special dacă stilul parental în care ați fost crescuți a fost sever sau incoerent.

Faptul că părinții voștri au fost sau nu coerenti în disciplinarea voastră a avut un efect incredibil de puternic asupra stimei voastre de sine. În egală măsură, faptul că au fost afectuoși sau reci față de voi v-a influențat de asemenea extrem de mult – mai ales în privința oricărei tendințe de a selecta și de a vă concentra asupra aspectelor celor mai bune sau a celor negative ale propriei persoane. Cât de restrictivi sau de permisivi au fost părinții voștri pare să fi avut un efect mai slab asupra caracterului, deși merită menționat că părinții extrem de restrictivi tind să crească indivizi care își impun lor și altora standarde înalte – adeseori nerealiste.

Pasiunile părinților

E mult mai ușor să vă înțelegeți cu alții și să găsiți lucruri de făcut împreună dacă împărtășiți cu ei pasiuni comune. La fel a fost și pentru părinții voștri – ei au înclinat în mod natural către aceia dintre voi care le împărtășeați pasiunile și aptitudinile. Acest aspect produce multe sentimente de vinovăție printre părinți (iar uneori resentimente, la copii), dar numai pentru că se confundă compatibilitatea cu dragostea; acestea două merg adesea mână în mână, însă nu întotdeauna – și cu siguranță nu sunt unul și același lucru. Părinții voștri și-au iubit fără îndoială toți copiii, deși poate că li s-a părut mai ușor și mai plăcut să petreacă mai mult timp cu unii dintre voi decât cu alții.

După cum am arătat anterior, copiii mici își iau părinții drept model și încearcă să-i imite, astfel încât voi și părinții voștri ați avut destul de des preocupări similare, pur și simplu pentru că v-ați implicat în ceea ce le plăcea, imitându-i, practic. Totuși, dacă o pasiune necesită o anumită aptitudine – să spunem, abilitatea de a face un sport sau de a cânta la un instrument muzical – și dacă unul dintre părinții voștri a fost extrem de priceput în acel domeniu, poate că v-a fost mai greu, dacă nu chiar imposibil să împărtășiți cu el acea pasiune, mai ales când ați deprins abilitatea respectivă pentru prima dată. Asta se întâmplă pentru că acel părinte talentat este posibil să vă fi făcut, din neatenție, să vă simțiți stânjeniți, cel puțin la început.

Oricât ar părea de paradoxal, este nevoie de o mare sensibilitate din partea unui părinte ca să-și învețe copilul un lucru pe care el însuși îl stăpânește deja foarte bine. Adeseori, indivizii care cresc simțindu-se izolați de părinții lor sunt cei ai căror părinți sunt extrem de capabili și de talentați. Acest lucru va fi valabil mai cu seamă pentru primii născuți, pentru că tind să fie foarte competitivi și în același timp foarte sensibili la criticile părinților.

SFAT PENTRU PĂRINȚI

Încurajați eforturile în mai mare măsură decât realizările

Cea mai bună modalitate de a vă încuraja copiii să-și exploreze și să-și dezvolte propriile talente este să-i lăudați pentru eforturile lor în mai mare măsură decât pentru realizări. Oferiți-le din timpul vostru – atenția voastră deplină și neabătută; ascultați-i și observați-i de fiecare dată când puteți și evitați să le arătați „metoda corectă” pentru a realiza lucrul pe care încearcă să-l facă, oricare ar fi acesta, mai ales dacă sunteți pricepuți voi înșivă în domeniul respectiv. În schimb, le puteți găsi un profesor, un antrenor sau orice tip de ajutor care le va permite să-și dezvolte talentul. Părinții care lucrează împreună cu copiii lor în loc să concureze cu ei (în mod

necugetat) cresc copii care au o mare încredere în forțele proprii și care, totodată, sunt mereu dispuși să încerce lucruri noi.

Problema raportului dintre fondul genetic și educație

Personalitatea părinților este foarte importantă în modelarea caracterului nostru. Există totuși unele trăsături cu care ne naștem și pe care este dificil – dacă nu chiar imposibil – să le schimbăm.

Dacă anumite trăsături înnăscute au intrat în conflict cu cele ale părinților voștri, e posibil ca acest lucru să vă fi provocat tuturor o mare neliniște și, mai ales, probabil că i-a făcut pe părinții voștri să se simtă vinovați. Părinții îmi spun adesea că îl consideră pe unul dintre copiii lor mai dificil decât pe ceilalți și că acest lucru îi îngrijorează foarte mult. Din nou, acești părinți confundă compatibilitatea cu dragostea.

Ar fi fost absolut firesc dacă oricare dintre părinții voștri ar fi considerat că le vine mai greu (sau mai ușor) să se înțeleagă cu unul dintre copii, comparativ cu ceilalți – și, de fapt, acest aspect în sine nu ar fi trebuit să marcheze nici o diferență în capacitatea lor de a-și crește bine copiii. Totuși, este posibil ca anxietatea generată de conștientizarea acestui lucru să fi constituit o problemă. Dacă părinții voștri s-au simțit neliniștiți de fiecare dată când au interacționat cu copilul lor mai puțin compatibil, atunci sunt șanse mari ca acel copil să fi devenit un adult anxios și fără prea multă încredere în sine, o persoană predispusă acum la sentimente de vinovăție și de responsabilitate excesivă. Asta pentru că, atunci când sunt mici, copiii simt când ceva nu este în regulă – în special cu îngrijitorii lor – și vor presupune automat că asta se întâmplă din vina lor. Dacă situația nu este rezolvată (mai precis, dacă acest lucru se întâmplă frecvent, iar copiii nu sunt liniștiți și nu li se oferă încurajări), ei vor crește suferind de o anxietate cronică și își vor asuma imediat vina atunci când lucrurile merg prost.

Pe de altă parte, persoanele cele mai sigure de sine sunt acelea care cresc în familii unde se simt iubite și sprijinite, indiferent dacă au sau nu multe în comun cu părinții lor. De obicei, indivizii cei mai creativi sunt ultimii născuți, după cum ați aflat deja. Totuși, dacă, pe vremea copilăriei, vi s-au oferit nenumărate ocazii de a vă cultiva talentele și abilitățile proprii, indiferent dacă părinții au împărtășit sau nu cu voi aceste talente și abilități, probabil că ați fost în măsură să vi le dezvoltați, oricare a fost poziția voastră în ordinea nașterii.

Studiu de caz: Jackie

Jackie avea treizeci și trei de ani când a fost trimisă la mine, cu diagnosticul de depresie și stimă de sine scăzută. Avusese diferite slujbe de când părăsise școala, nici una dintre ele neavând vreo legătură aparentă cu celelalte. Jackie mi-a spus că ceea ce o deprima în cea mai mare măsură era senzația că viața ei „nu avea nici un rost“. Accepta cu mult entuziasm un loc de muncă nou, însă după șase luni se simțea iarăși deziluzionată, așa încât începea să caute altceva.

Jackie era cea mai mică dintr-o familie cu patru copii. Și-a descris părinții ca „distanți și foarte ocupați“. Amândoi erau muzicieni profesioniști – mama cânta la vioară, iar tatăl, la violoncel – și călătoreau foarte mult, fiind plecați în turnee. Jackie, fratele și surorile ei crescuseră în mare parte în grija bonelor și a supraveghetorilor.

Deși a fost încurajată să învețe pentru facultate, Jackie s-a lăsat de școală la șaisprezece ani. De atunci, a lucrat ca secretară, asistent administrativ sau ceva similar în numeroasele locuri de muncă pe care le-a avut. Mi-a spus totuși că nu îi plăcea cu adevărat acel gen de muncă; o accepta doar pentru că știa că putea găsi ușor de lucru în acel domeniu.

După câteva ședințe am aflat că Jackie își dorise dintotdeauna să ajungă ea însăși muziciană. La fel ca fratele și surorile ei, primise lecții de pian în copilărie. Cu toate acestea, de fiecare dată când părinții ei o auzeau exersând veneau și o „ajutau“, cântând perfect bucățile muzicale și oftând nemulțumiți de fiecare dată când nu progresa suficient de repede. Când a plecat de acasă, și-a cumpărat un pian la mâna a doua și a învățat singură să cânte jazz și blues, stiluri pe care părinții ei nu le prea aveau, dar la care ea era surprinzător de talentată. Eliberată de presiunea criticilor și a abilităților lor superioare, găsise o nișă muzicală în care excela cu adevărat.

Devenind mai încrezătoare pe durata timpului petrecut alături de mine, Jackie și-a făcut curaj și și-a căutat o slujbă ca muzician liber-profesionist. După câțiva ani m-a contactat și mi-a spus că se mutase între timp la New York, unde lucra ca interpretă profesionistă de jazz.

Felul în care au fost crescuți părinții

Un alt factor important ca a marcat o diferență în modul în care v-au crescut părinții voștri este felul în care au fost crescuți ei înșiși de către părinții lor. Dacă acum sunteți voi înșivă părinți, sunt sigur că vă puteți aminti nenumărate ocazii în care v-ați trezit făcând sau spunându-le copiilor voștri exact ceea ce propriii părinți au făcut sau v-au spus vouă pe când erați copii. Din nou, și acest lucru este destul de firesc – în general, nu învățăm într-un mod teoretic cum să ne creștem copiii, de aceea tindem să ne folosim de propriile experiențe legate de felul în care am fost crescuți noi înșine. În majoritatea timpului, probabil că fie vă educați copilul în același mod în care ați fost educați, fie nu v-au plăcut unele practici parentale, iar acum vă creșteți copilul într-un stil total opus. Oricare ar fi situația, probabil că nu v-ați oprit să

cumpăniți lucrurile și să vă creați propria abordare optimă în privința creșterii copiilor.

Mai mult, dacă nu meditați asupra acestui subiect, este foarte probabil să vă mențineți unele convingeri și valori doar pentru că părinții voștri le-au cultivat și vi le-au repetat adesea. E posibil să vă dați seama cu surprindere că acele convingeri sau atitudini nu vi se potrivesc deloc acum.

SFAT PENTRU PĂRINȚI

Gândiți-vă la felul în care ați fost crescuți voi înșivă

E important să vă rezervați timp pentru a vă gândi la modul în care ați fost crescuți de părinții voștri. Dacă bănuieți că oricare dintre convingerile sau atitudinile particulare pe care le păstrați nu vă aparțin propriu-zis, ci sunt opinii pe care le-ați adoptat orbește de la părinți, atunci ar fi înțelept să le reevaluați. Dacă acest lucru pare logic, schimbați-vă opinia. Acest aspect este foarte important în cazul în care oricare dintre convingerile sau atitudinile pe care le aveți nu par compatibile cu restul sistemului vostru de credințe personale.

Evenimente importante din viața părinților

Transformările importante din viața părinților vor influența caracterul copiilor lor. Vom examina în capitolul 7 efectul pe care decesul unui frate sau al unei surori îl are asupra celorlalți copii din familie, dar mai există și alte posibilități. De exemplu, dacă unul sau ambii părinți au rămas fără loc de muncă sau dacă și-au pierdut unul dintre părinți sau vreo altă persoană dragă, este posibil ca ei să fi fost deprimați o vreme. Psihologii știu că, dacă se întâmplă unul dintre aceste lucruri îngrijitorului principal al unui copil foarte mic, este posibil ca acel copil să nu manifeste o vreme un interes prea mare față de socializare și/sau să nu înceapă să vorbească la fel de repede precum ceilalți copii.

Din fericire, copiii sunt incredibil de rezistenți, astfel încât atunci când părintele își revine, copilul are șanse mari să recupereze timpul pierdut. Totuși, ca adulți, acei copii pot descoperi că sunt mai sensibili decât alții la schimbările de dispoziție ale persoanelor la care țin foarte mult, dar și ale celor din jur, în general. Este important ca asemenea oameni să rămână conștienți de sensibilitatea lor crescută și să reziste oricărei tendințe de a reacționa excesiv atunci când cei din jur sunt supărați.

Există și alte evenimente din viața părinților care pot afecta caracterul copiilor. Dacă unul dintre părinții voștri a schimbat locurile de muncă și apoi a petrecut mult timp departe de casă, este posibil ca acest aspect să fi creat o senzație de distanțare sau chiar resentimente între voi. Dacă

părintele absent a fost cel de sex opus vouă, este posibil ca acest fapt să vă fi făcut să tânjiți după dragostea unui partener mai în vârstă.

Totuși, nu vă grăbiți să trageți prea ușor concluzii! Acesta este doar unul dintre motivele posibile pentru care cineva ar putea alege un partener mult mai în vârstă. De exemplu, ați aflat deja că cei singuri la părinți tind să se simtă mai confortabil în compania persoanelor mai în vârstă decât ei. Prin urmare, dacă sunteți singuri la părinți și alegeți un partener de viață cu câțiva ani mai mare, explicația poate fi că sunteți atrași de persoane mai în vârstă printr-un sentiment al familiarității și confortului. Desigur, o persoană poate fi atrasă de o alta și din alte motive, care nu au nimic în comun cu vârsta sau educația!

În prezent, separarea și divorțul sunt două dintre cele mai comune evenimente care pot avea un impact profund asupra dezvoltării copiilor. Vom analiza acest aspect în detaliu, în capitolul 8.

Decesul unui părinte

Merită să menționăm un eveniment deosebit de tulburător ce pare să aibă un efect neașteptat asupra unor copii – în special moartea tatălui, deși bineînțeles că decesul oricărui dintre părinți este devastator.

Dacă o mamă moare în perioada de creștere a copiilor ei, în majoritatea cazurilor acești copii își pierd îngrijitorul principal. Consecințele pot fi dezastruoase și au întotdeauna efecte profunde. Totuși, din fericire, se pare că majoritatea familiilor și cei care le susțin în urma tragicului eveniment sunt conștienți de efectele pe care le poate avea pierderea mamei asupra celor mici și fac eforturi considerabile pentru a compensa absența acesteia și a-i sprijini pe copii în cel mai bun mod cu putință.

Totuși, dacă tatăl este cel care moare, alții ar putea simți o oarecare confuzie în privința modului în care ar trebui să reacționeze. Este interesant de observat că unul dintre efectele decesului unui tată înainte ca propriii copii să ajungă la vârsta adolescenței este că probabil ei vor deveni foarte ambițioși și orientați spre realizări – iar acest lucru este valabil mai ales în cazul băieților. Dacă vă informați cu privire la viețile multor bărbați de succes, cred că veți descoperi că mulți dintre ei și-au pierdut tatăl când erau mici.

Studiu de caz: Fraser

Fraser a venit singur la mine pentru că, după spusele lui, suferea de epuizare. Judecând după aparențe, avea o carieră de invidiat, de mare succes. Mi-a spus totuși că nu îl prea încânta să se gândească la numărul de promovări pe care le obținuse. A mărturisit că savura momentul în care i se vorbea de o promovare sau de o mărire de salariu, dar că satisfacția nu dura niciodată. Aproape imediat începea să se gândească la următoarea promovare. Când l-am întrebat pe Fraser ce spera să realizeze până la pensionare, a părut extrem de surprins și a declarat că nu se gândise niciodată la asta!

Fraser provenea dintr-o familie cu trei copii, iar în ciuda aparentei sale goane după realizări și succese, nu era un prim născut. Avea încă două surori mai mari, cu șase, respectiv opt ani, amândouă căsătorite și lucrând cu jumătate de normă.

Tatăl lui Fraser murise într-un accident de muncă pe când acesta avea zece ani. Părinții lui fuseseră foarte apropiați, așa încât mama lui a fost distrusă. Ea nu muncise în timpul căsniciei, însă după moartea soțului s-a angajat ca secretară la o școală. Fraser a spus că fusese o mamă „incredibilă”, întru totul devotată copiilor ei. Nu s-a recăsătorit niciodată.

Fraser a început să-și dea seama că se ambiționase să obțină succese deosebite la scurtă vreme după moartea tatălui. A început să înțeleagă că încercase să mulțumească pe cineva care nu-i putea spune cât de mândru era de el, acesta fiind motivul pentru care Fraser nu s-a simțit niciodată satisfăcut de nici una dintre numeroasele lui realizări.

Când a început să-și recunoască meritele și să se gândească la modul în care dorea să-și traseze cariera, interesul lui Fraser pentru munca sa și încrederea lui în propriile forțe au reînviat.

Trăsături determinate de poziția în ordinea nașterii și de părinții voștri: rezumat

Felul în care ați fost crescuți de părinți a avut un efect profund asupra caracterului vostru. Rezultatul este adesea simpla amplificare a trăsăturilor tipice poziției ocupate în ordinea nașterii. Totuși, uneori, ceea ce au făcut părinții sau ceea ce li s-a întâmplat pe vremea când erați copil (de exemplu, consecvența cu care au aplicat limitele pe care vi le-au impus; sau faptul că tatăl vostru a murit pe când erați încă destul de mici) va avea un impact puternic asupra trăsăturilor tipice date de poziția în ordinea nașterii, ceea ce ar putea induce în eroare pe oricine încearcă să ghicească poziția voastră.

Prin urmare, dacă doriți să vă plasați într-un context semnificativ trăsăturile tipice asociate cu ordinea nașterii, este foarte important să vă gândiți la părinții voștri, la pasiunile și preocupările lor, la felul în care au fost ei înșiși crescuți în familie și la ce s-a întâmplat în viața lor când erați mici.

A sosit acum vremea să analizăm mai îndeaproape felul în care frații și surorile vă pot influența trăsăturile date de poziția în ordinea nașterii.

CAPITOLUL 6

Frații și surorile

Viteza de creștere a unei plante sau posibilitatea ca ea să înflorească sau să se ofilească nu poate fi determinată prin simpla ei observare în condiții de izolare. Trebuie totodată să ținem cont de plantele învecinate – adică de tot ceea ce crește în jurul ei în același timp. De exemplu, o vor umbri plantele învecinate pe cea studiată, astfel încât nu va primi suficientă lumină solară? Vor absorbi celelalte plante majoritatea substanțelor nutritive de care ea are nevoie pentru a ajunge la înălțimea maximă? În același fel trebuie să ne gândim la frați și surori.

Cum vă pot influența caracterul frații și surorile:
factorii esențiali

Nu veți înțelege cu adevărat tot ceea ce trebuie despre caracterul vostru decât dacă vă rezervați timp pentru a medita puțin la oamenii cu care ați interacționat și la relația pe care ați avut-o cu fiecare dintre ei. Pentru a vă clarifica profilul asociat cu poziția în ordinea nașterii, este important să vă analizați îndeaproape frații și surorile.

Diferențele de vârstă dintre voi

Cei care au de gând să devină părinți mă întreabă adesea care este cea mai „potrivită” diferență de vârstă între copii. Le răspund că aceasta este alegerea lor, ca părinți, pentru că fiecare diferență de vârstă are propriile avantaje și dificultăți, iar singurul factor care le permite avantajelor să cântărească mai mult decât dificultățile este atitudinea părinților față de diferențele de vârstă dintre copii. Ca un exemplu, unii părinți pot deplânge o diferență de cinci ani pentru că nevoile foarte diferite ale copiilor lor îi obligă să muncească de două ori mai mult pentru a le satisface, în vreme ce alți părinți s-ar putea bucura de acea diferență, pentru că le îngăduie să se concentreze pe deplin asupra nevoilor fiecărui copil în parte. În mod similar, unii părinți ar putea decide că diferența de vârstă neplanificată de treisprezece luni este groaznică, pentru că ambii copii le solicită de foarte multe ori atenția simultan – în special pe timpul nopții –, în vreme ce alții s-ar bucura de diferența mică, deoarece copiii pot beneficia în același timp de îngrijirea părinților.

Când discutăm despre diferențele de vârstă, opinia părinților cu privire la cât de indicată este o anumită distanțare temporală între copii va eclipsa toți ceilalți factori, în asemenea măsură încât putem spune fără să ne înșelăm că atitudinea părinților voștri referitoare la diferența de vârstă dintre voi și frații sau surorile voastre constituie factorul determinat, indiferent dacă voi considerați că respectiva diferență este sau nu una „potrivită“.

Acestea fiind spuse, sunt sigură că le va fi de ajutor și celor care încă nu au copii, și celor care își reanalizează propria copilărie să se gândească la cât de diferit percep frații și surorile diferențele de vârstă dintre ei.

SFAT PENTRU PĂRINȚI

Accentuați aspectele pozitive

Oricare ar fi diferența de vârstă dintre copiii voștri, căutați să evidențiați avantajele acelei distanțări. Ați putea vorbi, de pildă, despre cât de minunat este că al doilea copil, un băiețel, este cu mult mai mare decât surioara lui pentru că, în felul acesta, o poate ajuta în mai multe feluri. Sau spuneți-le celor două fiice născute la mică distanță una de alta cât de frumos este că învață amândouă la aceeași școală de atâta vreme. Asigurați-vă că faceți acest lucru chiar dacă respectiva diferență de vârstă dintre copii nu a fost intenționată sau dacă a fost plănuită, dar s-a dovedit în timp a fi problematică. În acest fel, fiecare dintre copii se va simți special și dorit.

Dacă există o diferență mică între voi și un frate sau o soră – adică mai puțin de doi ani –, asta înseamnă că ați avut mult timp un tovarăș de joacă pentru că, fără îndoială, preocupările și etapele voastre de dezvoltare s-au suprapus. Dacă sunteți cel mai mare, au fost mai puține șanse să vă fi simțit „detronat“ și gelos atunci când a venit pe lume noul frățior sau noua surioară – cel puțin acum, când priviți în urmă la copilăria voastră –, deoarece vă va fi greu să vă amintiți exact momentul în care ați pierdut atenția exclusivă a părinților.

În orice caz, dacă ați avut un frate sau o soră de vârstă apropiată, acest lucru presupune totodată că ați avut aproximativ aceleași nevoi în același timp – prin urmare, au existat o competiție și o rivalitate mai acerbă între voi. În schimb, asta înseamnă și că probabil v-ați certat mai mult și ați fost mai geloși pe acel frate sau acea soră în perioada în care ați crescut.

O diferență de cel puțin patru ani și jumătate este în general suficientă pentru a vă asigura că nevoile a doi copii nu se vor suprapune prea mult – prin urmare, dacă așa s-a întâmplat în cazul vostru, voi și frații sau surorile voastre vă veți fi aflat mai rar în competiție pentru îngrijirea și atenția

părinților. Această diferență de vârstă mai mare sporește totodată șansele ca mezinul familiei – în special dacă sexul său este diferit de cel al fratelui sau surorii mai mari – să fi fost tratat ca un alt prim născut, cu așteptări mari și atenție crescută din partea părinților. Dacă ați fost, de fapt, un „al doilea prim născut“, avantajul este că v-ați bucurat de beneficiile primului născut, în vreme ce ați fost protejat de nivelul ridicat de anxietate pe care trebuie să-l îndure primii născuți. Acest lucru se datorează faptului că părinții voștri, fiind acum mai experimentați în îngrijirea sugărilor și a copiilor mici, au fost mai relaxați și mai pricepuți în relațiile cu voi.

Efectul oricărei diferențe de vârstă între acestea două (adică o diferență între doi și patru ani) depinde în mare măsură de perspectiva familiei – mai precis, dacă membrii ei o văd ca pe o diferență mare sau mică. Cu alte cuvinte, aceeași diferență de vârstă va genera o experiență foarte diferită de la o familie la alta.

Din experiența mea, am observat că prietenii cele mai puternice și mai durabile dintre frați și/sau surori se stabilesc între copii apropiați ca vârstă, chiar dacă – și aș îndrăzni să afirm *mai ales dacă* – ei s-au certat și s-au aflat în competiție adesea în perioada copilăriei. Cu cât împărtășim mai frecvent emoții intense, chiar dacă acele emoții nu sunt pozitive, cu atât mai apropiați ne simțim de o persoană și cu atât mai bine credem că o cunoaștem. În mod similar, cu cât rezolvăm mai multe conflicte cu anumiți oameni, cu atât mai apropiați ne simțim față de ei. Prin urmare, dacă ați avut frați sau surori apropiați vouă ca vârstă, atunci voi și acei frați sau surori aveți cele mai multe șanse să beneficiați, ca adulți, de prietenii apropiate și durabile.

Surorile sau frații între care există diferențe mari de vârstă pot și ei să se simtă apropiați unul de altul ulterior în viață, deși calitatea acelei relații este diferită de cea a relațiilor existente între cei mai apropiați ca vârstă. Când diferența este mare, relația seamănă mai mult cu cea dintre un tutore și persoana pe care o are în grijă – sau unii ar spune că este asemenea relației dintre părinte și copil. Copilul mai mic se simte protejat și îngrijit de cel mai mare, în vreme ce copilul mai mare se simte puternic și util.

O diferență mică de vârstă îi încurajează pe ambii copii să dezvolte unele trăsături ale mijlociilor, pentru că ei trebuie să învețe să caute modalități de împărțire a atenției parentale și a bunurilor materiale. O diferență mai mare, în special între un băiat și o fată, poate însemna că amândoi vor prezenta trăsăturile unui prim născut. În particular, sora sau fratele mai

mic dobândește calitățile pozitive asociate primului născut, dar există un risc mai scăzut ca ea sau el să fie la fel de anxios sau de gelos ca fratele sau sora mai mare, după cum am văzut.

Sexul copiilor

Chiar și atunci când nu au intenția, părinții își vor trata fiii diferit de fiice și vor avea totodată idei preconcepute despre ei. De asemenea, într-un mod destul de firesc, părinții sunt încântați când li se naște primul copil de sex opus, astfel încât acel copil va fi tratat în multe privințe ca un alt prim născut. În plus, când există mai mult de doi copii în familie, și unul este de sex diferit decât ceilalți, acel copil are șanse să primească un tratament special și să i se acorde mai multă atenție decât fraților sau surorilor lui, care uneori pot fi denumiți în mod colectiv „ceilalți“.

Prin urmare, nu este greu de observat că amestecul de sexe marchează o diferență în felul în care este tratat fiecare membru individual al familiei și în felul în care, atunci când există un singur copil de sex diferit în întregul grup de frați și surori, acesta va primi probabil atenție suplimentară din partea părinților. Totuși, acest aspect poate reprezenta atât un avantaj, cât și un dezavantaj! De pildă, dacă ați fost singurul băiat din familie și totodată ultimul născut, e posibil să fi crescut răsfățat și alintat de toate femeile din jurul vostru, iar acum să vă așteptați ca femeile să vă slujească permanent. Dacă, pe de altă parte, ați fost singurul băiat și totodată primul născut, probabil că ați crescut simțind o presiune excesivă să obțineți rezultate deosebite, mai ales dacă părinții au considerat că băieții au mai multe șanse să urmeze cariere profesionale în raport cu fetele.

O altă modalitate prin care sexul poate să aibă un impact semnificativ este că perechile de copii au mai multe șanse să se afle în competiție dacă ambii copii sunt de același sex, mai ales dacă au și vârste apropiate. Dacă sunteți băiat și ați crescut alături de o soră, e mai puțin probabil să fi concurat cu ea, spre deosebire de situația în care ați fi avut un frate.

Unele combinații pot „diminua“ diferența de vârstă dintre frați și surori și încuraja competiția și rivalitatea – mai ales în cazul perechilor băiat-fată. Motivul este că fetele tind să se maturizeze mai repede decât băieții, în special pe plan lingvistic. Prin urmare, dacă sunteți bărbat și aveți o soră mai tânără, probabil ați descoperit că ea a început mult mai devreme decât voi să dobândească anumite abilități și să se maturizeze (cel puțin din punctul de vedere al stăpânirii limbajului, dacă nu și în plan social). Acest lucru a dus

neîndoielnic la o competitivitate ridicată din partea surorii, în timp ce voi ați suferit probabil de un sentiment de inferioritate și de o stimă de sine scăzută.

În cele din urmă, când în familie există atât băieți, cât și fete, se pare că trăsăturile specifice sexului celor mai mulți exercită o influență asupra grupului minoritar. În particular, când există mai mulți băieți decât fete, acestea din urmă tind să fie mai băiețoase. Când există mai multe fete decât băieți, cei din urmă sunt adesea mai atenți și mai sensibili din punct de vedere emoțional decât alți bărbați.

Numărul de copii din familie

Cu cât există mai mulți copii în familia voastră, cu atât mai abili veți fi în plan social și cu atât mai pricepuți în a obține ceea ce vă doriți, dacă este necesar, atunci când sunteți în compania altora. Aceasta este o simplă observație de bun-simț. Totuși, ca un revers al medaliei, cu cât au existat mai mulți copii în familia voastră, cu atât mai puțin timp au reușit să petreacă părinții împreună cu fiecare în parte, iar ca urmare este mai puțin probabil ca oricărui dintre voi să îi fi fost satisfăcute prompt nevoile. Efectul acestei situații este că aceia dintre voi care au crescut în familii mari (cu patru sau mai mulți copii) – și în special mijlocii – veți cere în mai mică măsură decât alții ca nevoile și dorințele să vă fie satisfăcute. Asta nu înseamnă neapărat că vă veți simți neajutorați și deprimați în această privință. E vorba de faptul că, pur și simplu, de fiecare dată când cererile voastre nu sunt recunoscute imediat, tindeți să renunțați (sau cel puțin să faceți compromisuri) mai ușor decât indivizii din familii mai mici, ale căror cereri au avut mai multe șanse să fie repede auzite și satisfăcute.

Cei care au crescut în familii mai mari e posibil să prefere compania celor de vârstă apropiată. Primii născuți din familiile mari se pot împrieteni la fel de ușor cu cei de-o vârstă cu ei ca și cu cei mai mari; primii născuți din familiile mai mici își vor alege mai des prieteni mai în vârstă.

O altă trăsătură a familiilor mari este că, după cum am sugerat în secțiunea despre sexul copiilor, cu cât într-o astfel de familie există mai mulți copii de același sex, cu atât mai mult ei se vor comporta în maniere stereotipe pentru genul lor. De pildă, dacă ați crescut într-o familie cu cinci copii și toate ați fost fete, există șanse să vă comportați, să gândiți și să simțiți într-o manieră mai „feminină” decât dacă ați fi crescut, să zicem, cu doi frați și două surori.

Nașteri multiple – gemeni, tripleți etc.

Mare parte din ceea ce s-a scris despre efectele pozițiilor în ordinea nașterii asupra gemenilor este mai degrabă marcat de confuzie. Pe de o parte, există presupunerea că un geamăn va prelua rolul primului născut, pe când celălalt se comportă ca un ultim născut. Totuși, această „descoperire“ pare să se bazeze cu preponderență pe exemple anecdotice, astfel încât puteți găsi cu ușurință numeroase excepții și „inversări de roluri“.

După părerea mea, cel mai important aspect legat de gemeni – sau de oricare dintre nașterile multiple – este că ei cresc încercând să se deosebească *unul de celălalt*. Asta este pur și simplu tot ceea ce trebuie să știți – iar dacă ne gândim la acest aspect prin prisma principiului darwinist al divergenței (vezi p. 57), este ușor să înțelegem de ce.

Doi indivizi născuți în aproximativ același moment vor manifesta simultan multe dintre aceleași nevoi. Dacă, în afară de asta, ei arată la fel, atunci fiecare va trebui să depună eforturi considerabile – mult mai mari decât în cazul în care ar fi concurat cu oricare alt frate sau altă soră – pentru a se distinge unul de celălalt și a atrage atenția părinților asupra nevoilor *lor* particulare. Dacă mama și tata reacționează doar la „gemeni“, atunci fiecare dintre ei va primi probabil același tratament, dar având parte doar de câte jumătate din atenție. S-ar putea ca asta să nu fie de ajuns și cu siguranță nu va fi tot ceea ce își dorește fiecare geamăn în parte.

Prin urmare, majoritatea gemenilor cresc cu o dorință intensă de a se distinge în orice privință de celălalt frate sau de cealaltă soră. Comparativ cu „influența gemenilor“, ordinea în care s-au născut este mult mai puțin importantă.

Cred că vă puteți da seama din această discuție de ce este atât de puțin înțelept din partea părinților să-și trateze gemenii ca și cum nu s-ar distinge prin nimic unul de altul. Fiecare dintre noi este unic, chiar și în situația în care materialul genetic este identic cu al altei persoane; chiar și atunci când doi oameni dispun de exact aceeași experiență în exact același moment, ei vor reacționa în maniere diferite.

Cu toate acestea, deși cel mai puternic efect al faptului de a fi unul dintre gemeni este că el creează în fiecare geamăn o dorință de a se deosebi de celălalt, gemenii au totodată șanse să împărtășească o legătură extrem de apropiată. Acest lucru e valabil nu numai pentru că ei petrec foarte mult timp împreună, ci și pentru că trebuie să concureze atât de intens unul cu altul pentru atenția parentală. Așa cum se întâmplă cu orice pereche de frați sau surori, cu cât este mai intensă relația dintre ei atunci când sunt mici – indiferent dacă este

pozitivă sau negativă –, cu atât mai apropiată va fi probabil legătura lor la maturitate.

SFAT PENTRU PĂRINȚI

Vedeți în copiii voștri niște individualități

Dacă aveți gemeni, tripleți sau cvadrupleți, încercați mereu să-i atrageți fiecare atenția asupra calităților sale unice și să i le lăudați – acele calități care îl deosebesc de frații și surorile sale. Evitați să vă referiți la ei în manieră colectivă – cum ar fi „gemenii“ sau „tripleții“ – și încercați să-l ajutați pe fiecare în parte să se îmbrace și să se diferențieze de ceilalți, punându-și în valoare propriile calități. Dorința copiilor de a se deosebi de frații și surorile lor este incredibil de intensă, mai ales când sunt mici, și le oferă o șansă mai bună de a se dezvolta armonios. Prin urmare, deși e tentant să ne oprim asupra asemănărilor dintre gemeni, mai important este să le accentuăm calitățile unice, la fel cum se întâmplă în cazul oricărui alt copil.

Gemenii (și chiar mai mult tripleții sau cvadrupleții) vor exercita un efect puternic asupra celorlalți frați sau surori, dacă familia mai are și alți copii, în special asupra celor care se află imediat înainte sau după ei ca vârstă. Deși nașterile multiple sunt ceva mai comune în prezent, probabil pentru că multe femei au copii la vârste mai înaintate și, prin urmare, au nevoie de tratament hormonal pentru a-și spori fertilitatea, ele sunt totuși suficient de rare pentru a trezi interesul. Prin urmare, acești copii vor atrage mai multă atenție decât ceilalți din familie, ceea ce înseamnă că aceștia din urmă pot să se simtă ignorați – considerând că nu ar fi speciali sau importanți. În consecință, ei sunt predispuși la o stimă de sine scăzută sau, pe de altă parte, la dezvoltarea unei motivații de a obține rezultate deosebite în încercarea de a atrage atenția și aprecierea pe care simt că au meritat-o, dar nu au primit-o. Probabil le va fi dificil să-și controleze sentimentele de gelozie de-a lungul vieții, mai ales când cei din jurul lor sunt remarcați și lăudați.

Studiu de caz: **Richard**

Richard avea șapte ani când mama lui, Sarah, a venit să mă vadă. După spusele ei, până la vârsta de șase ani, Richard fusese un „elev-model“. Era considerat cel mai isteț copil din clasă și se bucura de o popularitate generală. Totuși, în ultimele șase luni, comportamentul lui se schimbase în rău atât la școală, cât și acasă. Era predispus la accese de furie sau la crize de plâns, adesea destul de neașteptate. Fuseseră de asemenea semnalate câteva situații în care agresase copii la joacă, în special fete.

În urmă cu opt luni, Sarah născuse două gemene. Se gândise dinainte la faptul că Richard s-ar putea simți neglijat și angajase o bonă care să o ajute, în special

pentru a-i oferi lui Richard mai multă atenție. De asemenea, a presupus că, deoarece gemenele erau fete, Richard ar fi ieșit în evidență și prin faptul că era băiat.

Pe durata discuțiilor noastre, Sarah și-a dat seama că, deși procedase bine să angajeze pe cineva care să o ajute într-o perioadă în care știa că va fi extrem de ocupată, ea nu folosise acel ajutor într-un mod atât de înțelept pe cât ar fi putut să o facă. A început să vadă că lucrul care îi lipsea cel mai mult lui Richard nu era atât o atenție generală, cât mai ales atenția parentală. A mai conștientizat totodată că, deși era de fapt furios pe surorile mai mici, el se temea în același timp să nu-și supere părinții, care cu siguranță îl adorau. Prin urmare, își redirecționa furia de la gemene către colegile sale de clasă.

Soluția lui Sarah a fost simplă. Și-a încurajat femeia pe care o angajase să-și asume o parte din îngrijirea fetelor, astfel încât ea și soțul ei să poată petrece mai mult timp cu Richard. Drept urmare, băiatul a încetat să mai agreseze alți copii, și-a reluat comportamentul cuminte la școală și a devenit în general un copil mult mai fericit.

Frați și surori cu nevoi speciale

Când există un membru al familiei care suferă de un handicap, acest lucru înseamnă, desigur, că acesta va avea nevoie de mai multă îngrijire și atenție. Unii teoreticieni ai poziției în ordinea nașterii au susținut că, datorită acestui aspect, copilul cu handicap devine din toate punctele de vedere un „ultim născut în toată regula“.

Din experiența mea, această afirmație este complet nefondată. Caracterul unui copil cu nevoi speciale este modelat într-o măsură mult mai mare de propriile trăsături înnăscute, de simptomele handicapului său, de felul în care a fost îngrijit și de atitudinea îngrijitorilor săi față de handicapul pe care-l are. Acești factori sunt mult mai importanți decât poziția în ordinea nașterii în cazul unui astfel de copil. De pildă, indivizii care suferă de autism și de sindromul Asperger nu sunt sociabili, nici nu doresc să se afle în centrul atenției; de fapt, majoritatea preferă cât mai puține interacțiuni sociale cu puțință. Acest lucru va fi valabil chiar dacă sunt ultimi născuți, în ciuda faptului că această categorie caută de obicei să se afle în lumina reflectoarelor din punct de vedere social.

Pentru a vă oferi un alt exemplu, mulți indivizi cu handicapuri fizice știu că vor fi nevoiți să se străduiască mai mult decât alții pentru a duce o viață „normală“. Astfel încât, dacă sunt încurajați de îngrijitorii lor să creadă că au dreptul la aceleași privilegii ca și restul lumii, și dacă sunt înconjurați de frați și surori care le oferă bune modele de comportament, au mari șanse să fie extrem de motivați și încrezători în sine, asemenea unui copil singur la părinți. Prin urmare, nu cred că

ordinea nașterii în sine ne poate spune prea multe despre copiii cu nevoi speciale.

Totuși, când un copil suferă de un handicap cronic, prezența sa tinde să aibă un efect puternic asupra celorlalți copii din familie. Frații și surorile unui copil cu nevoi speciale vor avea probabil o fire bună, afectuoasă și grijulie față de alții și își vor asuma poziții de responsabilitate – în fapt, vor fi asemănători primilor născuți. Dar pot semăna și cu mijlociul, în sensul că sunt dispuși să apere cauzele persoanelor defavorizate. De asemenea, sunt mai capabili decât alții să conștientizeze nevoile altora și să facă unele sacrificii personale pentru a le acorda prioritate.

Studiu de caz: Anna

Cazul Annei este un bun exemplu al felului în care trăsăturile asociate cu ordinea nașterii pot uneori să fie depășite și modificate de experiență.

Anna a fost trimisă la mine cu diagnosticul de „stres, oboseală cronică și depresie“. Era juriconsult într-o mică firmă unde muncea mult și era foarte stimată de colegi. Toată lumea știa că accepta cazuri „fără speranță“ și avea o bună rată de succes în sprijinirea unor astfel de oameni pentru a obține ajutorul sau compensația dorită.

Totuși, nu aș fi aflat de succesele ei și de respectul pe care i-l acordă alții dacă nu aș fi întrebat-o de nenumărate ori. Anna mi-a spus că se consideră o „adevărată dezamăgire“ pentru că nu reușise să ocupe un post în cadrul celei mai prestigioase firme de avocatură din zonă. Mi-a mărturisit totodată că nu intrase la prima universitate dorită de ea, ale cărei cursuri le urmaseră și părinții ei.

Când am întrebat-o ce îi place cel mai mult în munca ei, Anna s-a entuziasmat pentru prima oară. Mi-a spus că, fără îndoială, cel mai mult îi plăcea să ajute oameni ale căror cazuri erau considerate de către alții ca fiind „lipsite de speranță“. A spus că lucrul care îi oferea cele mai multe satisfacții în viață era să vadă o persoană manifestând un optimism real după ce îi câștigase cazul.

Doar pe baza acestei întrevederi am bănuir că Anna era fie un prim născut (datorită ambițiilor și standardelor înalte cu scopul de a reuși în maniere apreciate probabil de părinții ei), fie un mijlociu (datorită dorinței sale de a reprezenta interesele persoanelor neprivilegiate). De fapt, s-a dovedit că era al patrulea copil, mezina familiei și singura fată. Fratele ei mai mare era și el juriconsult și se mutase în Noua Zeelandă, așa încât îl vedea rar. Totuși, între ea și fratele ei mai existau doi frați gemeni, amândoi suferind de paraliză cerebrală. Anna își petrecuse mare parte din copilărie ajutându-și părinții să-i îngrijească pe frații ei. În mod clar, faptul că în familia ei au existat gemeni cu nevoi speciale a însemnat că Anna începuse să creadă că persoana ei conta cu adevărat doar atunci când se ostenea până la epuizare pentru alții, fără să se gândească la nevoile ei. Asta se datora pe de o parte faptului că acesta era rolul cu care se obișnuise, iar pe de altă parte, încercării sale de a obține de la alții atenția și aprecierile pe care nu le primise în suficientă măsură de la părinți.

Decesul unui frate sau al unei surori

După cum e și firesc, moartea unuia dintre copii poate avea un impact profund asupra familiei. După copleșitoarea suferință inițială care urmează decesului unei persoane iubite, este firesc să începem să ne gândim la momentele mai fericite petrecute alături de persoana respectivă și să păstrăm în minte calitățile ei deosebite, trecându-i, poate, cu vederea defectele. Când un părinte face acest lucru după pierderea unui copil, impactul acestei memorii selective asupra celorlalți membri ai familiei poate fi profund. Dacă ați avut un frate sau o soră care a murit pe când erați copil, e posibil să fi simțit că nu prea merita să imitați pe cineva care, în ochii părinților voștri, se apropia de perfecțiune odată cu trecerea timpului.

Pentru frații și surorile unui copil care a murit, încercarea de a fi la fel de buni ca o persoană idealizată și care nu se mai află în preajmă pentru a face greșeli poate fi complet demoralizantă. Ea poate ajuta la alimentarea unei ambiții de a obține succesul – desigur, cu singurul scop de a câștiga atenția și aprobarea parentală a căror lipsă este resimțită atât de acut –, însă nu încurajează în nici un fel sentimente de mulțumire sau încredere în sine.

Influența momentelor revelatoare asupra caracterului

Așa cum am văzut la pp. 142–144, momentele revelatoare apar sub diferite forme. Iată un exemplu mai personal, care implică decesul unui frate sau al unei surori.

Era într-o dimineață obișnuită din timpul săptămânii. Gina se pregătea să plece la serviciu când a sunat telefonul. Era mama ei. Gina abia dacă a înțeles ce spunea: ceva cu niște avioane care loviseră niște clădiri în New York.

... New York. Atunci a avut Gina momentul revelator. Una dintre cele trei surori mai mari ale ei, cea mai apropiată de ea ca vârstă, se mutase la New York în urmă cu un an, pentru a lucra în publicitate. Decizia ei îndrăznească o inspirase pe Gina, iar ea spera să găsească un loc de muncă la New York pentru a se putea alătura surorii sale.

Gina își amintește în detaliu cele cinci minute care au urmat. Își amintește cum a deschis televizorul și a aflat ce se întâmplase, după care a conștientizat îngrozită că sora ei era aproape sigur moartă.

Gina își amintește în detaliu cele cinci minute care au urmat. Își amintește cum a deschis televizorul și a aflat ce se întâmplase, după care a conștientizat îngrozită că sora ei era aproape sigur moartă.

Când moare unul dintre frați, o altă problemă pentru ceilalți copii din familie este că aceștia pot crește simțindu-se responsabili de moartea lui. Copiii sub vârsta aproximativă

de cinci ani se cred mai puternici decât sunt în realitate și le este greu să-și imagineze că lucrurile se pot întâmpla independent de dorințele și de faptele lor. Este un lucru firesc pentru copiii dintr-o familie să fie geloși unul pe altul și este foarte posibil ca frații și surorile unui copil bolnav să fie deosebit de geloși pe faptul că respectivul copil primește fără îndoială foarte multă atenție parentală suplimentară, probabil în defavoarea lor. Dacă ulterior copilul acela a murit, ceilalți copii din familie pot simți că ei i-au cauzat moartea dorindu-și să nu mai fie un obstacol între ei și părinți. Știu că pentru noi, adulții, aceste lucruri par lipsite de sens, însă copiii mici vor crede imediat că un anumit lucru s-a întâmplat pur și simplu pentru că și l-au dorit.

După o vreme, poate părea că o familie își revine ca urmare a morții unui copil. Totuși, sentimentele de vinovăție ale fraților și surorilor lui pot să se mențină, îngropate adânc în subconștient. Când cresc, ei pot deveni excesiv de protectori cu cei dragi, și oricând lucrurile iau o întorsătură greșită pot să-și asume automat responsabilitatea și să se simtă copleșiți de vinovăție. Acest model poate fi depășit, însă este nevoie de ajutor profesional adecvat pentru a conștientiza amintirile și credințele eronate ale copilăriei și a-i ajuta pe copiii care suferă din cauza lor să le modifice.

Studiu de caz: Vic

După ce a suferit un atac de cord la vârsta de patruzeci și șase de ani, Vic a fost trimis la mine de medicul lui de familie pentru un curs de terapie prin meditație (în cadrul căruia pacientul învață să se relaxeze, poate chiar să mediteze și să trăiască prezentul într-o manieră cât mai deplină și mai lipsită de prejudecăți). Vic era directorul executiv al unei companii aflate în expansiune rapidă, muncea foarte mult (o zi de muncă de paisprezece ore era o obișnuință pentru el) și rareori își lua toate zilele de concediu la care avea dreptul. Era căsătorit și avea doi copii adolescenți. El și soția lui se separaseră de două ori întrucât, după spusele soției, nu petrecea suficient timp alături de familie.

Ambiția uriașă, de nepotolit a lui Vic nu se datora faptului că ar fi fost un prim născut cu o dorință exagerată de a reuși în viață. De fapt, era mezinul unei familii cu doi băieți, și i-am înțeles mai bine dorința de a realiza lucruri deosebite atunci când mi-a vorbit despre copilăria lui.

Și-a descris părinții ca fiind „tradiționaliști, stricți și ușor demodați“. Avusese un frate, James, cu patru ani mai mare decât el. Mi-a spus că James era „mult mai deștept, mai athletic – ei bine, pur și simplu *mai bun* – decât mine“. Știa că părinții săi l-au preferat mereu pe James. Pe când acesta avea șaisprezece ani, a fost ucis într-un accident de mașină. Vic a spus că părinții lui nu și-au mai revenit niciodată după această pierdere. A adăugat că nimic din ceea ce a realizat, probabil și înainte ca James să moară și cu siguranță după decesul lui, nu a părut să conteze

pentru părinții lui. În spatele eforturilor lui Vic se afla dorința sa, niciodată satisfăcută, de a obține atenția și aprobarea părinților.

Caracteristici determinate de poziția în ordinea nașterii și frații și surorile voastre: rezumat

Sper ca acest capitol să vă fi ajutat să înțelegeți mai limpede caracteristicile asociate poziției voastre în ordinea nașterii. Analizându-i mai în detaliu pe frații și surorile voastre, precum și relațiile dintre voi, acum înțelegeți mai clar de ce trăsăturile „tipice” date de poziția în ordinea nașterii pot să nu vi se potrivească exact și de ce este posibil să manifestați una sau două dintre trăsăturile asociate în mod normal altor poziții decât cea ocupată de voi.

În capitolul următor vom examina efectele pe care separarea, divorțul sau un nou mariaj le pot avea asupra copiilor și impactul pe care aceste experiențe l-au avut asupra caracteristicilor conferite de poziția voastră în ordinea nașterii.

CAPITOLUL 7

Schimbări în familie

În capitolul 5 am analizat rolul semnificativ pe care părinții îl pot juca în dezvoltarea caracterului vostru. Ce-i drept, influența lor este atât de marcantă, încât felul în care v-au crescut reprezintă, în ansamblu, cel mai important factor în modelarea caracterului vostru. Prin urmare, trebuie să medităm puțin la orice schimbare majoră în viața părinților voștri, care ar fi putut influența felul în care v-au crescut.

Într-o anumită măsură, am atins acest subiect în capitolul 5, când am avut în vedere efectul pe care depresia și pierderile grele suferite de părinți l-au avut asupra abilității lor de a crește copii. Totuși, în acest capitol ne vom îndepărta atenția de la transformările interioare (dispoziția afectivă și perspectiva lor asupra vieții) pentru a ne concentra asupra modificărilor exterioare: schimbarea domiciliului, separarea și divorțul, apariția unui partener nou și, posibil, prezența unor surori sau frați vitregi sunt câteva dintre aspectele pe care le vom lua în considerare în raport cu ordinea nașterii. Vom analiza totodată alte schimbări ce pot reconfigura familia – în special reîntoarcerea unui frate sau a unei surori adulte și apariția în gospodărie a unei rude infirme sau în vârstă –, precum și impactul pe care asemenea evenimente îl au asupra copiilor situați pe diferite poziții în ordinea nașterii.

Schimbarea domiciliului

Oricine știe că o schimbare nu e un lucru ușor, în special una semnificativă, iar schimbarea domiciliului este considerată a fi una dintre cele mai mari surse de stres cu care ne putem confrunta vreodată. Acestea fiind spuse, efectul pe care o schimbare de domiciliu îl va avea asupra caracterului unei persoane are legătură mai curând cu motivele din care se produce decât cu mutarea în sine.

Dacă, de pildă, familia voastră a fost obligată să se mute pentru că unul sau ambii părinți și-au pierdut locul de muncă, caracterul negativ al acelui eveniment va fi tulburat fără îndoială pe toată lumea. Drept urmare, e foarte posibil ca familia să fi avut probleme de adaptare la noul mediu, în special dacă ați simțit că ați fost „forțați” să vă mutați în noua locuință. În special, e posibil ca primul născut din familie să fi devenit mai neliniștit și să se fi simțit mai responsabil

pentru reacțiile copiilor mai mici din familie. Acest lucru va fi fost chiar mai probabil dacă unul dintre părinți sau amândoi au devenit deprimăți în urma pierderii locului de muncă. Efectul general a fost o zdruncinare a încrederii în sine a tuturor, iar dacă vreun membru al familiei fusese anterior optimist sau relativ lipsit de griji, probabil că lucrurile s-au mai schimbat după mutarea forțată, nedorită.

Pe de altă parte, poate că mutarea s-a produs din motive pozitive – este posibil ca familia să fi moștenit niște bani sau ca unul dintre părinții voștri să fi obținut un loc de muncă într-un oraș în care ați vrut mereu să locuiți. În aceste condiții, efectele mutării au fost pozitive. Poate că unii dintre voi au văzut în asta o șansă de a vă reinventa, într-un fel, personalitatea – și sunt sigură că ați ghicit până acum: acest lucru este valabil în special pentru ultimul născut. Acesta are cele mai multe șanse să considere marea schimbare ca pe o aventură incitantă.

O schimbare de domiciliu care s-a produs din motive pozitive probabil că a întărit totodată legăturile din cadrul familiei. Asta se întâmplă pentru că ne simțim mai apropiati de oamenii cu care am împărtășit o aventură sau de cei care ne-au fost alături pe durata unei schimbări pozitive din viața noastră.

Vârsta pe care o aveți la momentul mutării este un alt factor important. Ca regulă generală, cu cât ați fost mai mari, cu atât mai puțin ați perceput mutarea ca pe un lucru pozitiv. Copiilor mai mari – în special adolescenților – le vine greu să-și părăsească prietenii vechi și chiar mai dificil să încerce să se „integreze” într-un grup nou, unde există deja, fără îndoială, relații bine stabilite. Pentru că cei mai mici dintre copii au fost întotdeauna nevoiți să împartă și să facă compromisuri cu ceilalți, ei sunt mai bine pregătiți la capitolul integrării în grupuri sociale noi.

Numărul de persoane din familia voastră va fi determinat și el o diferență în felul în care ați reacționat la mutările pe care a trebuit să le faceți. Cu cât familia a fost mai numeroasă (și mai ales dacă diferențele de vârstă dintre copii sunt mici), cu atât mai puțin descurajante vă vor fi părut orice schimbări. Acest lucru se întâmplă pentru că fiecare dintre voi aparținea deja unui „grup” coeziv (propria familie) și bineînțeles că acel grup nu se destramă atunci când vă mutați, ca în cazul prietenilor sau al vecinilor. Este interesant de observat că la cealaltă extremă – adică atunci când sunteți singuri la părinți –, efectul oricărei mutări a avut de asemenea o intensitate mai redusă. Asta deoarece copiii unici și părinții lor tind să reprezinte un ansamblu destul de autonom, astfel încât

efectele din afara unității familiale sunt resimțite ca fiind mai puțin importante.

Numărul de mutări prin care a trecut familia în perioada în care ați crescut va fi avut și el un impact asupra caracterului vostru. Ca regulă generală, cu cât un copil se mută mai des, cu atât mai puțină importanță va acorda el prietenii îndelungate cu membrii grupului de egali – desigur, acest lucru are sens doar ca strategie adaptativă. Dacă, în plus, nu erați prea sociabili sau încrezători în sine, atunci numeroasele mutări nu ar fi făcut decât să vă accentueze senzația de izolare. Dacă, dimpotrivă, ați fost în general încrezători în forțele proprii, atunci acele mutări aproape cu siguranță v-au amplificat și întărit sentimentul încrederii în sine și al independenței.

În cele din urmă, este important să observăm că efectele oricărei mutări asupra caracterului vostru vor fi fost în cea mai mare măsură determinate de atitudinea părinților. Dacă aceștia v-au pregătit din timp pentru orice schimbări, dacă au accentuat aspectele pozitive ale mutării (indiferent cât de puține vor fi fost acestea) și au rămas sensibili la nevoile voastre după mutare, ajutându-vă să vă adaptați la noile împrejurări, atunci sunt șanse ca voi și toți frații și surorile voastre – indiferent de ordinea nașterii – să fi beneficiat de respectivele mutări. În particular, acum veți avea abilități mai bune în plan social și veți fi mai capabili să vă adaptați la schimbare, în mai mare măsură decât dacă nu ați fi trecut niciodată printr-o mutare.

SFAT PENTRU PĂRINȚI

Dacă familia își schimbă domiciliul

Dacă vă schimbați domiciliul, treceți în revistă toate beneficiile posibile ale acelei mutări. Gândiți-vă la avantaje specifice și alegeți-le pe cele care vă entuziasmează, încercând mai întâi să vă imaginați noul cartier prin ochii copiilor voștri. Dacă ei văd că aveți o atitudine pozitivă față de ceea ce urmează să se întâmple, vor avea mai multe șanse să se adapteze la noile condiții.

Separarea părinților și divorțul

Toți copiii suferă dacă părinții se separă sau divorțează – în aproape treizeci de ani de practică medicală, nu am întâlnit copil care să fi dorit ca părinții lui să se despartă. E adevărat că mulți dintre ei și-au dorit ca interminabilele certuri să ia sfârșit, iar unii au afirmat că au fost mult mai fericiți odată ce divorțul a fost finalizat, și lucrurile s-au liniștit. Dar, chiar și așa, nici un copil nu dorește ca părinții lui să se despartă.

Totuși, dacă cineva se află într-un cuplu nefericit și a încercat deja să facă tot ce i-a stat în putință pentru a îmbunătăți situația, dar nu a reușit să obțină vreo schimbare pozitivă, persoana respectivă nu ar trebui să rămână cu orice preț alături de partener, „de dragul copiilor“. Copiii simt nefericirea și disperarea prelungită a părinților chiar și atunci când ei încearcă să-și ascundă sentimentele, iar acest lucru în sine poate să le dăuneze.

Chiar și așa, trebuie să înțelegem cât de mult îi tulbură pe copii despărțirea părinților. Dacă separarea sau divorțul pare un pas inevitabil, atunci cel mai important lucru pe care îl puteți face este să recunoașteți că, deși cel mai bine este ca relația dintre voi să ia sfârșit, rolurile voastre de părinți trebuie să continue. Cel puțin atunci, copiii voștri vor crește știind că, inclusiv în cele mai dificile împrejurări, ei au fost încă iubiți și v-au meritat dragostea. Sunt sigură că dacă ați trecut printr-o separare sau un divorț al părinților, pe când erați mici, știți că *felul* în care problemele au fost rezolvate a contat cel mai mult – chiar mai mult decât evenimentele în sine.

Dacă părinții voștri au divorțat, dar apoi au reușit să continue colaborarea în rolurile de părinți, aveți de ce să le mulțumiți. Dacă, pe de altă parte, unul dintre ei sau amândoi și-au păstrat resentimentele unul față de altul multă vreme după despărțire și au refuzat să coopereze pentru a vă putea crește cum trebuie, atunci veți avea tendința să reacționați exagerat de fiecare dată când asistați sau vă implicați în certuri.

Nu trebuie să uităm că un copil este o reflexie atât a tatălui, cât și a mamei sale. Prin urmare, dacă un părinte îi interzice copilului accesul la celălalt părinte sau îl insultă și îl critică în permanență pe fostul partener, copilul va simți că este și el criticat, la rândul lui. Rușinea și sentimentul de vinovăție – și adesea, ulterior, mânia de a fi fost prins într-o dispută care nu îl privea – sunt consecințele inevitabile ale acestui tip de comportament.

SFAT PENTRU PĂRINȚI

Importanța ambilor părinți

Ar trebui depuse în permanență eforturi pentru a le permite copiilor accesul la ambii părinți – deși, bineînțeles, dacă s-ar considera că este periculos pentru copil să se afle în preajma unuia dintre părinți, celălalt părinte ar trebui să se asigure că acest lucru poate fi făcut în condiții de siguranță.

Studiu de caz: Penny

Penny a fost trimisă la mine de către medicul ei de familie cu diagnosticul de depresie. Avea treizeci și unu de ani și tocmai se despărțise de al patrulea ei iubit stabil. Se simțea lipsită de energie și plângea mereu. Medicul ei de familie îi semnase un concediu medical de o lună.

Penny mi-a spus că problema ei cea mai mare a fost că nu știa cum să găsească „un bărbat cu adevărat bun“. Era o femeie drăguță și cu abilități sociale evidente, astfel încât nu avea probleme în atragerea bărbaților. Totuși, a spus că toți bărbații pe care i-a întâlnit „mă dezamăgesc în cele din urmă“. Nu mai avea încredere în propria judecată și începuse să se întrebe dacă va exista vreodată un bărbat pe care să-l poată iubi cu adevărat.

Părinții lui Penny divorțaseră pe când ea avea nouă ani. Își amintea doar că tatăl și mama ei se certau mereu, iar în cele din urmă, tatăl ei s-a îndrăgostit de o altă femeie. Mama ei nu a mai întâlnit niciodată un alt bărbat, nu a încercat niciodată să-și refacă viața și nu și-a iertat niciodată fostul soț. S-a mutat departe de fostul soț, pentru ca acestuia să-i fie dificil să-și contacteze copiii, și găsea în permanență scuze pentru ca Penny și cele două surori mai mici ale ei să nu-l poată vedea sau contacta în weekendurile rezervate vizitelor parentale. Și-a criticat mereu fostul soț în fața fetelor, povestindu-le în detaliu de ce fusese „un soț atât de rău și un tată inutil“.

Penny își iubise tatăl. Fusese mereu bun cu ea, petrecuseră mult timp împreună și îi simțea teribil lipsa. Totuși, după o vreme a început să se întrebe dacă amintirile ei erau exacte. Poate, a început ea să se gândească, își imagina doar cum ar fi vrut să fie tatăl ei, decât cum fusese el în realitate. În cele din urmă, au pierdut legătura.

În ședințele noastre de terapie, Penny a început să conștientizeze faptul că își transferase dorul după tatăl ei și confuzia în privința acestuia în relațiile ei curente. Desigur, nimeni nu se putea ridica la nivelul imaginii idealizate pe care și-o crease în mintea ei despre partenerul potrivit. Iar din cauza tiradelor neîncetate ale mamei sale, începuse să se îndoiască inclusiv de propria capacitate de a aprecia caracterul unei persoane.

În timp, Penny a învățat cum să recunoască și să accepte atât trăsăturile pozitive, cât și pe cele mai puțin dezirabile ale persoanelor pe care le întâlnea și să decidă, pe criterii mai realiste, dacă dorea sau nu să le cunoască mai bine. A restabilit totodată legătura cu tatăl ei, spre încântarea amândurora. Pe măsură ce a ajuns să-l cunoască, a fost în măsură să-și reevalueze amintirile din copilărie și să-și dea seama că, la urma urmei, le evaluase corect și putea avea încredere în judecata ei.

Consecințele principale ale despărțirii părinților

Prin urmare, cum afectează separarea/divorțul părinților caracterul unui copil? Care dintre copii vor fi afectați în cea mai mare măsură? Și cum pot fi diminuate consecințele negative?

Toți copiii ai căror părinți se despart se vor îndoii că între un bărbat și o femeie poate exista „o iubire ca-n povești“. Acest lucru se va întâmpla indiferent de ordinea în care s-au

născut. Atunci când încep să aibă propriile relații romantice, ei sunt predispuși la a se simți mai puțin siguri decât în alte situații cu privire la sentimentele lor și ale persoanei de care se simt atrași. De fapt, devin mai cinici. Unii, în special cei care s-au simțit neglijăți și lipsiți de afecțiune perioade lungi de timp, când părinții lor se războiau, sau cei cărora le-a fost interzis accesul la părintele de sex opus, pot să-i idealizeze pe oamenii de care se simt atrași și să se arunce prea repede în relații, suferind ulterior deziluzii amare.

Experiența mea clinică îmi sugerează că primii născuți tind să fie afectați cel mai puternic de despărțirea părinților, pentru că simt cel mai adesea nevoia de a se îngriji de alți membri ai familiei și de a „îndrepta lucrurile“ atunci când acestea nu merg bine. Dacă separarea este efectuată cu grijă – cu ostilitate și resentimente minime –, iar părinții își continuă responsabil rolurile care le revin în îngrijirea și creșterea copiilor, rezultatul va fi că toți copiii, în special primul născut, se vor simți mai puțin anxioși.

Totuși, dacă certurile continuă multă vreme, și separarea este marcată de învinuiri și critici aspre, nu numai că toți copiii acelei familii vor fi anxioși (și, eventual, predispuși la accese de furie mai târziu), dar mai ales primul născut poate deveni, odată cu înaintarea în vârstă, vulnerabil la stări depresive. Când oricare dintre noi se găsește în situații care îi scapă de sub control, când tot ceea ce încercăm să facem e lipsit de importanță și nu reușește să îmbunătățească lucrurile și când împrejurările dificile continuă de ceva vreme sau se produc repetat, începem să ne simțim neajutorați în privința viitorului în general și să credem că nu are sens să mai depunem eforturi atunci când lucrurile merg prost. Acesta este cunoscut ca „principiul neajutorării dobândite“ și se caracterizează printr-o mentalitate care face ca un individ să devină predispus la depresie. Copilul care seamănă cel mai mult cu sau se simte cel mai apropiat de părintele care este criticat sau ostracizat de restul familiei devine predispus la sentimente de neputință și la stimă de sine scăzută atunci când părinții se despart.

Un alt factor important este vârsta copilului la momentul separării părinților – mai ales în perioada în care certurile și indecizia ating apogeul. După cum am văzut, copiii sub vârsta aproximativă de cinci ani cred că se află în centrul a tot ceea ce se întâmplă, astfel încât vor reacționa la conflictele și neînțelegerile parentale prin a se întreba cu ce au greșit. Atunci când copiii mai mici nu sunt asigurați în mod repetat că separarea nu s-a petrecut din vina lor, aceștia

pot căpăta obiceiul de a se învinovăți de fiecare dată când lucrurile merg prost.

Acestea fiind spuse, cu cât copilul este mai mic atunci când se produce separarea parentală, cu atât există mai multe șanse să accepte și să se adapteze la noua situație. Totuși, când copiii cresc, și în special în adolescență, grupul lor de egali devine pentru ei o ancoră centrală. Prin urmare, orice amenințare la adresa felului în care sunt percepuți de prieteni sau a timpului pe care îl petrec cu aceștia cauzează anxietate și resentimente.

Studiu de caz: Familia Morgan

Geoff și Janet Morgan au venit să mă vadă pentru că hotărâseră să se despartă. Nici unul dintre ei nu își găsisese între timp un alt partener. Apelaseră la trei consilieri de cuplu diferiți în ultimii doi ani, iar după al treilea curs de consiliere au simțit amândoi că lucrurile încă nu se îmbunătățiseră cu adevărat. Prin urmare, considerau că separarea era inevitabilă. Totuși, veniseră să mă vadă pentru că doreau să gestioneze separarea în cel mai bun mod cu putință pentru cei trei copii ai lor – Megan, de cincisprezece ani, Josh, de șase ani, și Peter, de patru ani.

Janet stătuse mereu acasă cu copiii, astfel încât cuplul a presupus că toți cei trei copii urmau să locuiască cu mama lor. Ea plănuia să se mute în orașul natal, pentru a putea fi mai aproape de părinții ei.

Cu toate acestea, în discuțiile noastre, cuplul și-a dat seama că, existând o asemenea diferență de vârstă între Megan și frații ei, nu era prea înțelept să trateze toți copiii în același mod. Megan avea un grup de prietene apropiate și îi plăcea liceul la care învăța, în vreme ce băieții tocmai începuseră școala. În același timp, ei știau că, deoarece ea era prima născută și, prin urmare, mai dornică să își mulțumească părinții, Megan ar fi fost de acord cu toate solicitările părinților.

După alte discuții și ceva mai multă chibzuință, au decis să-i ofere lui Megan opțiunea de a rămâne cu tatăl ei și, astfel, de a nu fi nevoită să meargă la alt liceu, sau să se mute cu mama și frații ei. Janet știa că Megan încă va dori să se simtă aproape de mama ei, astfel încât s-a oferit să-și viziteze fiica o dată la două weekenduri, astfel încât să petreacă mai mult timp împreună, fără ca Megan să fie nevoită să renunțe la viața ei socială. Acest compromis i-a îngăduit lui Megan să facă ceea ce își dorea – să rămână cu tatăl ei și să fie alături de prietenele ei, dar și să-și vadă mama regulat.

Alte consecințe ale despărțirii părinților

Schimbările provocate de separare sau de un divorț pot afecta caracterul copilului și în alte moduri. Aproape în fiecare caz, pe plan financiar, toată lumea o duce mai rău decât înainte. Ambii părinți pot fi forțați să se mute în case mai mici sau, dacă un părinte rămâne în casa familiei împreună cu copiii, va exista un venit mai redus din care să fie acoperite cheltuielile gospodărești. Deoarece părinții trebuie să muncească mai mult pentru a câștiga suficienți bani, copiii

devin în general mai conștienți de grijile financiare și, prin urmare, vor fi ei înșiși mai anxioși.

Desigur, nu este posibil să clonăm oameni și să aflăm cum ar fi evoluat dacă părinții lor nu s-ar fi despărțit. Cu toate acestea, cred că putem spune fără să ne înșelăm că, per ansamblu, copiii care trec printr-o despărțire a părinților vor avea o fire mai puțin calmă după ce se fac mari decât în situația în care părinții lor ar fi rămas împreună. Totuși, în același timp, se vor adapta mai repede la schimbări. Mai cred totodată că dacă cei mici sunt expuși la conflicte parentale prelungite, probabil că vor crește fiind mai puțin optimiști și mai expuși la stări depresive. Repet: deși acești factori îi afectează pe toți membrii familiei, primii născuți vor fi probabil afectați cel mai puternic în sens negativ din cauza simțului lor de răspundere foarte dezvoltat în comparație cu al celorlalți.

O altă consecință a separării parentale este că, ulterior, copiii implicați își vor vedea aproape cu siguranță mai rar unul dintre părinți, ceea ce înseamnă că, de fapt, ei au pierdut unul dintre cele două modele de maximă importanță din viața lor. Drept urmare, pot dezvolta un concept idealist și/sau nerealist asupra felului în care ar trebui să fie bărbații sau femeile. Dacă părintele absent este de același sex cu el, un copil poate dobândi și o identitate de gen mai puțin realistă sau, în cel mai bun caz, își poate pune la îndoială identitatea și își poate face griji disproporționate în privința ei. Dacă părintele absent este de sex opus, copilul respectiv poate întâmpina dificultăți în relațiile de cuplu pentru că așteaptă prea mult de la parteneri, pe care îi „idealizează”. E util să existe alți adulți responsabili și fericiți în jurul unor astfel de copii, pentru a servi ca modele pozitive de comportament. Cu toate acestea, copiii se vor compara mereu și se vor identifica cel mai puternic cu părinții lor. Această consecință a divorțului – pierderea potențială a unui important model de comportament – îi afectează pe fiii și pe fiicele familiei în mod diferit, în funcție de părintele care se mută și de frecvența cu care copiii se văd cu părintele respectiv.

Modul în care este stabilită „baza” unui copil după separarea parentală este un alt factor ce poate să exercite un impact asupra caracterului său. Când copiii sunt foarte mici, părintele în grija căruia se află și calitatea îngrijirii primite sunt aspecte mai importante decât locul în care dorm. Totuși, pe măsură ce copiii cresc și încep să-și clădească propriile vieți sociale, ei doresc tot mai mult să se stabilească într-un loc sigur. Astfel încât, deși aproape fiecare copil cu care am lucrat mi-a spus că vrea să își poată vedea ambii părinți, nici

unul dintre ei nu a primit cu entuziasm ideea de a avea două case la fel de importante. Dintr-un anumit motiv (și trebuie să recunosc că nu știu cu certitudine care este acela), copiii mai mari preferă să locuiască într-o singură casă; totuși, ei vor să-și vadă ambii părinți. Din experiența mea, am observat că un copil căruia i s-a cerut să-și împartă timpul în mod egal între două case – mai precis, dacă acest lucru a fost decis mai curând de părinți decât de copii – se pare că riscă să trăiască sentimente de izolare față de grupul de egali și să se îndoiască de faptul că este acceptabil în termeni sociali.

Se poate argumenta că efectele pe care le-am descris aici (adică acelea care decurg din conflicte parentale prelungite și/sau separare și divorț) vor fi probabil temporare și că nu ar trebui, prin urmare, să se considere că afectează caracterul unui copil pentru tot restul vieții sale – ceea ce, în unele cazuri, poate fi adevărat. Totuși, pentru majoritatea oamenilor, aceste efecte vor modifica felul în care privesc viața și, în special, felul în care reacționează la surse de stres în cadrul propriilor relații adulte. Acesta este motivul pentru care, atunci când despărțirea părinților pare inevitabilă, aceștia trebuie s-o gestioneze în așa fel încât să diminueze suferința pe care o va produce propriilor copii. Mai mult, atunci când decid cum să procedeze în privința contactului dintre ei și copii, părinții ar trebui să aibă în vedere nevoile individuale ale fiecărui copil în parte. Trebuie să se gândească la vârsta, sexul și poziția în ordinea nașterii a fiecăruia, pentru că acești factori vor influența modul în care copilul percepe și reacționează la situația respectivă.

Părinți vitregi

Deși poate părea surprinzător, apariția unor părinți vitregi nu provoacă, în rândul celor mai mulți copii, suferință pe termen lung la fel de mare precum apariția unor frați sau surori vitrege (bineînțeles, câtă vreme procesul este implementat cu multă sensibilitate). Dificultățile sunt minimalizate atunci când un tată vitreg nu încearcă să-l înlocuiască pe cel natural și când mama vitregă nu încearcă s-o înlocuiască pe cea biologică, chiar dacă ei au murit. Dacă ați avut un tată vitreg, iar acesta nu a încercat să „umple golul“, ci v-a îngăduit să-l acceptați în felul vostru, probabil că ați avut o relație bună cu el.

Mai mult, dacă părintele vostru natural și cel vitreg au alcătuit un cuplu unitar și s-au sprijinit unul pe celălalt în privința disciplinei și a regulilor în general, iar dacă părintele vostru natural a fost mai fericit pentru că s-a mutat în casă cu

noul său partener de viață, atunci probabil că lucrurile s-au echilibrat. E posibil să fi avut chiar o experiență de viață mai bogată – la urma urmei, acum aveți o nouă persoană să vă servească drept model pozitiv și să vă iubească.

Primii născuți tind să fie cei mai afectați de apariția unui părinte vitreg. Cel mai adesea, un prim născut își va fi asumat un puternic sentiment de responsabilitate pentru părintele cu care locuiește. În unele cazuri, acel copil devine chiar un suflet-pereche pentru părintele său. Prin urmare, când părintele găsește un alt partener, primul născut poate resimți din nou o pierdere uriașă, similară celei provocate de nașterea celui de-al doilea copil în familie. Apariția în cămin a unei alte persoane poate stârni încă o dată vechile sentimente de gelozie.

Studiu de caz: Rowan

Părinții lui Rowan au divorțat pe când avea zece ani. Fiind cel mai mare dintre cei doi copii, Rowan și-a ajutat mama – atunci când era nevoită să lucreze peste program – prin rezolvarea unor sarcini domestice și îngrijirea surorii lui.

Avea paisprezece ani când mama sa l-a întâlnit pe Stephen. În aparență, Rowan nu s-a arătat afectat de această schimbare, iar el și Stephen au părut să se înțeleagă bine. Totuși, mama a observat că petrecea mai mult timp singur în camera lui. Când Stephen s-a mutat împreună cu familia după un an, comportamentul lui Rowan a început să se deterioreze rapid. A început să chiulească de la școală și, nu după multă vreme, mama lui a observat că avea zgârieturi urâte pe brațe. A mers cu Rowan la medicul de familie pentru un consult, iar acesta i-a trimis la mine.

Din fericire, tatăl lui Rowan încă mai păstra legătura cu fiul lui, deși întâlnirile față în față erau destul de rare. Chiar și așa, atât el, cât și Stephen și mama lui Rowan au dorit să-l ajute pe acesta prin orice mijloace pentru a-i face viața mai ușoară.

Eforturile noastre comune s-au desfășurat pe mai multe planuri. Mai întâi, i-am menționat lui Rowan un program excelent, bazat pe grupul de egali, desfășurat la centrul local de consiliere și terapie a familiei. Rowan a fost de acord să discute cu un adolescent care trecuse printr-o experiență similară. De asemenea, mama lui și Stephen și-au organizat programul în așa fel încât fiecare să petreacă separat o perioadă cu Rowan, o dată pe săptămână. În plus, tatăl lui Rowan a restabilit un contact permanent cu fiul său. Drept urmare, activitatea școlară a lui Rowan s-a îmbunătățit, iar el a încetat să se mai rănească.

Apariția fraților și a surorilor vitrege

Apariția unui părinte vitreg reprezintă o problemă dificilă în sine. Dacă, pe lângă asta, în ecuație apar frați sau surori vitrege, situația va fi chiar mai tensionată.

Dacă vă gândiți ce se întâmplă din punctul de vedere al „resurselor” atunci când două familii se unesc, puteți înțelege

de ce. Principiul darwinist al divergenței (vezi p. 57) poate fi util aici. Principiul declară că indivizii vor concura pentru cele mai bune resurse disponibile în mediul lor. Când mai multe persoane (în acest exemplu, copiii vitregi) apar în familie, există dintr-odată mai mulți indivizi în același mediu. Totuși, nu există cu mult mai multe resurse suplimentare – poate chiar deloc. Asta înseamnă că rivalitatea și competiția pot doar să se intensifice. Prin urmare, intensificarea certurilor și a competiției dintre copiii unei familii și cei vitregi sunt aproape inevitabile.

Ce se poate spune despre caracteristicile specifice ordinii nașterii? Sunt ele schimbate de modificarea pozițiilor? Dacă familia inițială a avut un copil mai mic și unul mai mare, să spunem de șapte, respectiv zece ani, iar copilul vitreg este singur la părinți și are opt ani, ar înseamna că respectivul copil vitreg își pierde trăsăturile de copil singur la părinți și preia caracteristicile tipice unui mijlociu? Nu, nu se întâmplă așa. Noi punem bazele identității noastre între trei și șase ani. Un copil nu își va pierde dintr-odată trăsăturile care s-au format de-a lungul mai multor ani – el își poate dezvolta și îmbogăți identitatea, dar este puțin probabil ca aceasta să se modifice fundamental. Prin urmare, copilul singur la părinți și copilul cel mai mare vor concura asiduu pentru poziția „primului născut“, iar trăsăturile lor de primi născuți vor deveni chiar mai evidente. În același timp, mezinul își va amplifica, eventual, trăsăturile specifice ultimului născut.

Odată cu apariția în casă a fraților vitregi, copiii cei mai mari prezintă o probabilitate sporită de a concura pentru a-și menține poziția stabilită în familie, într-o încercare de a păstra nivelul de atenție pe care s-au obișnuit să-l primească. Orice copil aflat într-o familie a cărei poziție în ordinea nașterii devine mai puțin clară va deveni probabil mai categoric, chiar agresiv, indiferent de vârstă. Pe de altă parte, când copiii mai mici sunt puși în astfel de situații, mai ales dacă sunt născuți la mijloc sau la urmă, ei vor găsi cu mai multă ușurință unele căi de a se adapta la noua lor poziție – mai precis, vor prelua calități suplimentare care sunt caracteristice „noii“ lor poziții în familie.

În general, cred că se poate spune că introducerea unor copii vitregi în familie este unul dintre factorii critici, trecuți deseori cu vederea, care acționează asupra caracterului vostru în perioada de creștere.

Întoarcerea acasă a unui frate sau a unei surori mai mari

Copilul „yo-yo“ este un concept relativ recent – copilul care a crescut, a plecat de acasă și apoi s-a întors pentru că nu a putut găsi un loc de muncă, și-a pierdut slujba sau poate că nu a reușit să-și permită o locuință cu chirie acceptabilă. Acesta este un aspect care îi va afecta pe toți membrii familiei – pe cel care a fost plecat, dar și pe frații și surorile sale.

Când un prim născut pleacă de acasă, cei care rămân își reajustează pozițiile în cadrul familiei. Am afirmat în mod repetat că trăsăturile conferite de ordinea nașterii nu se schimbă radical după vârsta de aproximativ șase sau șapte ani. Totuși, așteptările copiilor care rămân cu familia se modifică după plecarea unui frate sau a unei surori din casa părintească. Următorul copil în ordinea nașterii devine, în multe privințe, cel mai mare.

Dacă primul născut revine acasă, probabil că va apărea un conflict – nu atât de personalitate, cât în privința drepurilor și a privilegiilor asumate. În particular, primul născut care se întoarce în sânul familiei și copilul care a preluat rolul celui mai mare riscă să concureze și să se certe în mod mai deschis. Alternativ, copilul care a preluat rolul ultimului născut și a cărui nouă poziție a fost acum uzurpată se poate retrage și poate deveni posac sau mânios.

Copilul care se întoarce riscă de asemenea să sufere de o încredere în sine scăzută din cauza împrejurărilor care l-au forțat să se întoarcă acasă. Acești copii se vor simți probabil debusolați și, întrucât este posibil să nu fi meditat prea mult la felul în care familia se va fi schimbat în absența lor, ei pot fi de asemenea surprinși să descopere că părinții îi tratează acum altfel pe frații și surorile lor. Acest aspect poate accentua sentimentele de singurătate și de lipsă a valorii personale.

Rezultatul pentru toată lumea depinde, în mod esențial, de felul în care părinții abordează situația. Dacă v-ați întors să locuiți acasă pentru o vreme, și părinții v-au tratat mai degrabă ca pe un adult decât ca pe „unul dintre copii“, ați trecut prin mai puține momente de rivalitate cu frații și surorile voastre. Deci, dacă ei v-au dat clar de înțeles că se așteptau să vă reluați viața de adult independent – să spunem, prin stabilirea unui termen-limită pentru șederea voastră fără să plătiți chiria –, probabil că v-ați simțit mai încrezători în capacitatea voastră de a vă recăpăta independența. Pe scurt, deși, aparent, părinții își deschid brațele în mod necondiționat pentru fiul sau fiica rătăcitoare, ei transmit inconștient un mesaj cum că nu sunt siguri dacă și când copilul lor își va reveni și își va recăpăta simțul direcției. Efectul acestei

atitudini parentale este că îl va face pe copil să se simtă mai puțin matur și încrezător în forțele proprii și va genera confuzie în rândul fraților și surorilor lui.

Nu există un risc accentuat ca aceste împrejurări să afecteze pe termen lung caracteristicile date fraților și surorilor de ordinea nașterii – ci doar dispozițiile și atitudinile lor pe termen scurt. Totuși, dacă situația se prelungește (să spunem, pe mai multe luni de zile) și nu există nici o strategie clară prin care copilul mai mare să fie ajutat să părăsească din nou casa părintească, toți membrii familiei pot deveni mai puțin optimiști în privința viitorului și poate chiar mai cinici, în general. Cei mai mici dintre copii, mai ales un ultim născut mai puțin încrezător în sine, pot să nu manifeste prea mult entuziasm față de procesul de creștere și de dobândire a independenței personale, de teamă ca nu cumva să „eșueze“ la rândul lor și să fie nevoiți să revină acasă.

Studiu de caz: George

George era al doilea născut într-o familie cu patru copii – mai avea un frate mai mare și două surori mai mici. La vârsta de șaptesprezece ani a fost trimis la mine pentru implementarea unui program de „control al furiei“, după ce devenise recent ursuz acasă, refuzând să se alăture oricărei activități de familie, inclusiv meselor principale. Își petrecea o mare parte din timp în camera lui, jucând jocuri pe calculator, și lipsea destul de mult de la școală. Cu doar câteva luni mai devreme, își începuse cu mult entuziasm pregătirea pentru facultate și păruse fericit atât acasă, cât și la școală.

George mi-a spus că nu fusese „niciodată prea bun la nimic“. A afirmat că fusese mereu eclipsat de fratele său mai mare, Toby, care, din câte se părea, excela la toate. Cu șase ani mai mare decât George, acesta absolvise facultatea și plecase direct într-o perioadă de practică la Londra, unde „s-a descurcat foarte bine“, după care el și iubita lui cumpăraseră împreună un apartament scump în centrul metropolei.

După ce Toby a plecat de acasă, George a început să înflorească. S-a apucat de sport și s-a alăturat echipei de rugby a școlii. Notele lui s-au îmbunătățit, iar el s-a decis să se apuce de cursurile de pregătire pentru facultate, un lucru la care părinții nici nu speraseră până atunci. De fapt, s-a descurcat foarte bine în primul semestru de pregătire.

În orice caz, până la sfârșitul semestrului, Toby se mutase înapoi acasă. Își pierduse locul de muncă și apartamentul, iar el și iubita lui se despărțiseră. Părinții erau extrem de afectați de situația lui Toby și îi satisfăceau orice capriciu de când revenise acasă. După cum era de așteptat (pentru oricine, în afară de părinții lui), George a devenit retras în toate privințele.

Odată ce și-a exprimat suferința pentru faptul de a fi fost repede înlocuit când Toby s-a întors acasă și imediat ce eu am comentat că tulburarea lui nu era lipsită de temei, George s-a simțit mult mai bine. L-am întrebat apoi dacă i-am putea

ruga pe părinții lui să ni se alăture, iar el a fost de acord. Inițial, aceștia au părut surprinși să fie incluși în terapie – credeau că problema era doar a lui George. Totuși, erau dispuși să privească situația din toate punctele de vedere, iar în curând au văzut cât de dăunătoare fusese pentru George atenția pe care i-o acordaseră lui Toby. Au început totodată să-și dea seama că, făcându-i mofturile lui Toby, în loc să-l încurajeze să se descurce singur, ei îi limitaseră șansele de a-și lua viața de la capăt.

Părinții s-au decis să vorbească cu Toby. Cei trei au fost de acord că patru luni era o perioadă rezonabilă în care Toby să rămână acasă. De fapt, Toby a fost cel care a sugerat că acesta era intervalul de timp de care avea nevoie pentru a-și găsi un nou loc de muncă și un alt apartament pe care să-l închirieze. Între timp, ei s-au străduit să-i ofere din nou lui George încurajările pe care începuseră să i le dea când se apucase serios de studii.

George a revenit curând la școală și, deși acasă atmosfera mai era uneori dificilă, deja se simțea mai bine și a adoptat din nou o atitudine optimistă și mai amabilă.

Apariția unei rude infirme sau în vârstă

Există situații când o persoană care nu se descurcă fie pe plan financiar, fie are probleme de sănătate este adusă să locuiască în casa familiei. O situație tot mai comună este cea în care părinții își asumă îngrijirea propriilor părinți sau a bunicilor. Acest lucru se întâmplă, paradoxal, din cauza progreselor în medicină: oamenii trăiesc mai mult, dar sunt adesea mai fragili și mai dependenți de alții în marea majoritate a timpului.

Atitudinea părinților și starea persoanei care se mută în casă vor determina în cea mai mare măsură cât de puternic vor reacționa copiii din familie la noile condiții. Dacă acest lucru s-a întâmplat în perioada de creștere, iar părinții voștri au abordat o atitudine pozitivă față de noul cadru familial, acest lucru probabil că v-a amplificat sentimentul de siguranță și v-a învățat unele lecții importante despre îngrijirea altora.

Deși toți copiii pot beneficia de pe urma acestei situații, primul născut are cele mai mari șanse să devină mai atent și mai responsabil, pentru simplul fapt că lumea s-a așteptat mereu din partea lui să îndeplinească un asemenea rol.

Există cazuri în care persoana nou-venită nu dorește să se mute în casă – îi poate veni greu să admită că are nevoie de mai mult ajutor sau poate resimți o stare de confuzie. În aceste circumstanțe, deși copiii sunt încă dispuși să ajute și să devină mai conștienți de nevoile altora, toți (nu doar primul născut) se pot simți totodată împovărați de răspundere și/sau geloși pe acea persoană care acaparează atât de mult din

timpul și energia părinților. Într-o astfel de situație, ultimul născut, obișnuit să fie cel mai puțin independent membru al familiei, va fi probabil mai supărat și se va simți mai „marginalizat” decât restul lumii.

Mai mult, dacă membrii familiei se simt suprasolicitați din pricina îngrijirilor acordate nou-venitului, unul sau mai mulți dintre ei – în special primul născut – pot apoi să-și asume rolul de „victimă”. Asta înseamnă că de fiecare dată când cineva are nevoie de ajutor, persoana care și-a asumat rolul de „victimă” poate să ofere asistență până la epuizare, chiar dacă nu a fost rugată în mod expres să facă acest lucru.

SFAT PENTRU PĂRINȚI

În cazul în care îngrijiți o rudă în casa voastră

Dacă aveți grijă acasă la voi de o persoană înfirmă sau cu probleme de sănătate, încercați să nu le cereți niciodată copiilor prea mult. Fiți atenți la tendința primului născut de a-i îngriji pe alții și de a prelua conducerea, astfel încât acesta să nu se simtă prea implicat. În plus, încercați pe cât posibil să nu păreți voi înșivă prea împovărați – deci nu vă asumați rolul „victimelor”, deși uneori acest lucru poate părea imposibil. Asigurați-vă că cei mici simt că pot discuta despre situație și că le răspundeți sincer, dar fără să păreți neajutorați.

Trăsături determinate de poziția în ordinea nașterii și schimbările în familie: rezumat

Momentele dificile din familie pot provoca reacții intense din partea tuturor celor implicați, iar acest lucru va fi valabil în cazul oricărui eveniment important, de la schimbarea domiciliului la aspecte mai importante, precum despărțirea părinților. Stresul se poate acumula mai ales atunci când alte persoane sunt incluse în familie. Dacă vi s-a întâmplat unul dintre aceste lucruri în perioada de creștere, efectul pe care el l-a avut asupra voastră a depins în mod esențial de felul în care părinții voștri au rezolvat situația problematică. Dacă s-au simțit copleșiți și neputincioși în fața schimbării sau dacă au pierdut din vedere nevoile copiilor, atunci sunt șanse ca voi – mai ales dacă sunteți un prim născut – să fi adoptat o perspectivă temătoare sau anxioasă asupra vieții. E posibil, de asemenea, ca toți membrii familiei – dar, repet, mai ales primul născut – să-și fi pierdut parțial încrederea în sine, cel puțin pe termen scurt.

Dacă, pe de altă parte, părinții voștri au abordat o atitudine pozitivă, tratând noua situație ca pe o problemă care trebuie rezolvată și amintindu-și să țină cont de punctul de vedere și de cele mai bune interese ale fiecărui copil în parte, atunci

orice s-a întâmplat probabil că a întărit caracterul tuturor copiilor din familie, indiferent de ordinea în care s-au născut.

CAPITOLUL 8

Alte relații importante

Oamenii care vă influențează cel mai mult în perioada de creștere sunt cei mai apropiați membri ai familiei. Totuși, și alte persoane pot exercita influențe semnificative. În acest capitol vom avea în vedere rolurile pe care bunicii și alte rude, profesorii și figurile de autoritate, în general, precum și prietenii și familiile lor le-au jucat în formarea caracterului vostru.

Bunicii

Se spune adesea că, din punctul de vedere al unui bunic, cea mai plăcută, mai înălțătoare și mai blândă relație pe care o vor avea vreodată este cea cu nepoții lor. Există ceva deosebit de copleșitor în a-l cunoaște pe copilul propriului tău copil, de a te proiecta pe tine și pe copilul tău în această persoană tânără, care te face să te simți iarăși cuprins de entuziasm și, în același timp, să conștientizezi faptul că acea persoană este unică, deosebită de oricare alta pe care ai cunoscut-o înainte. Un nepot crește într-o lume foarte diferită de cea pe care o știau bunicii lui, așa încât un alt avantaj pe care aceștia îl obțin din relația apropiată cu nepoții este că pot afla care este starea curentă a lucrurilor prin ochii cuiva care crește în acea lume.

Indiferent de poziția în ordinea nașterii, ați beneficiat enorm dacă ați avut bunici pe care i-ați iubit și care au fost implicați în viața voastră în perioada în care ați crescut. Un bunic care a fost important în viața voastră a avut răbdare cu voi și a cumpănit lucrurile cu înțelepciune. De asemenea, un bunic își adoră aproape întotdeauna nepoții fără rezerve – o resursă vitală pentru îngrijirea acestora și consolidarea respectului lor de sine. Acesta este motivul pentru care trebuie să existe o legătură puternică între copii și bunicii lor.

În ziua de azi, adeseori, familiile sunt risipite, astfel încât în multe cazuri este dificil pentru bunici să stea cu nepoții lor. Totuși, la cealaltă extremă, unii părinți se pot simți strâmtorați și, din motive financiare, vor aștepta prea mult de la propriii părinți în privința îngrijirii copiilor. În acele cazuri, bunicii se pot simți împovărați și pot avea senzația că se profită de ei. Astfel încât, deși relația cu nepoții lor va fi probabil una pozitivă, ea poate să nu fie atât de bogată pe cât ar fi fost în lipsa stresului și a tensiunii impuse de sentimentul obligației de a-i îngriji.

Alte rude

Relațiile cu alte rude au contat și ele în formarea caracterului vostru. În prezent, rudele nu mai locuiesc împreună, astfel încât copiii nu au mereu ocazia să dezvolte relații apropiate și semnificative cu familia, în sensul larg al cuvântului. Totuși, când se întâmplă acest lucru, un copil va beneficia de faptul că are aproape de el o altă persoană care îl iubește – o persoană care va fi un model de comportament suplimentar și ale cărei caracteristici (pozitive) vor avea un impact benefic asupra celui mic.

Totți copiii pot beneficia de aceste relații, indiferent de ordinea nașterii în familie, prin amplificarea sentimentului lor de siguranță și încredere în sine. Totuși, iubirea și atenția suplimentare vor fi bine-venite îndeosebi în familii mai mari și mai ales de către copiii care altfel ar fi primit mai puțină atenție individuală – cum este cazul mijlociilor.

Relații abuzive

Nu putem ignora posibilitatea ca o relație a copilului – cu o rudă sau cu orice categorie de persoane descrisă în secțiunile de mai jos – să aibă un impact negativ asupra caracterului acestuia. Asta se întâmplă în caz de abuz – mai precis, când individul mai puternic se folosește de relație doar pentru a-și satisface propriile nevoi, desconsiderând total drepturile și nevoile celeilalte persoane, abuzând-o fizic, emoțional sau verbal. Când se întâmplă acest lucru, efectul este extrem de puternic, creând probabil în persoana abuzată un sentiment de neputință și vinovăție și o nevoie disperată de a fi aprobată și iubită. Chiar și copiii mult mai mari pot simți că o relație abuzivă se întâmplă din vina lor, iar copiii mici cu siguranță că vor dezvolta acest sentiment (deși, uneori, doar ulterior pot defini relația drept „abuzivă“)

De asemenea, o astfel de relație îl lasă pe cel abuzat mai vulnerabil decât alții în fața unor alegeri greșite atunci când se maturizează și începe să-și formeze propriile relații. Pentru că astfel de persoane cresc având un model comportamental negativ – în afara situației în care, în viața lor, au cunoscut și modele de comportament cu impact pozitiv sau au reușit să găsească pe cineva de încredere care să le ajute să depășească trauma prin care au trecut –, ele prezintă riscul de a repeta modelul abuziv, fie din postura victimei, fie din cea a torționarului.

Poziția în ordinea nașterii nu pare să aibă vreo influență în aceste relații, dar ele pot influența caracteristicile determinate de ordinea nașterii.

Profesorii și alte figuri de autoritate

A existat vreun profesor care v-a influențat felul în care gândiți și vă comportați? E posibil să vă fi inițiat într-un domeniu care a devenit în prezent piatra de temelie a carierei

voastre; sau poate v-a insuflat în general plăcerea de a învăța și de a obține rezultate bune la școală. Este posibil ca un profesor să fi avut un impact atât de puternic asupra voastră, încât ați decis să alegeți o carieră didactică. Sau, invers, este posibil ca din cauza unui dascăl și mai ales din cauza stilului său de predare să vă fi displicut un domeniu de studiu – uneori pentru tot restul vieții.

Probabil că și alte figuri de autoritate au exercitat o influență la fel de puternică asupra voastră. Una dintre pacientele mele a suferit în copilărie de o boală cronică. A fost atât de bine îngrijită – în special de o asistentă medicală care a crezut, în pofida șanselor reduse, că își va reveni –, încât după ce s-a însănătoșit a ales să devină asistentă medicală.

Sau poate că ați avut un prieten ai cărui părinți v-au influențat caracterul. Acest lucru este foarte posibil, mai cu seamă dacă, pentru o vreme, dintr-un anumit motiv, nu v-ați înțeles bine cu părinții. Unii dintre pacienții mei mi-au spus că le datorau viziunea optimistă, hotărârea și simțul umorului mamei sau tatălui unui prieten apropiat.

Dintre toate pozițiile în ordinea nașterii, primii născuți tind să accepte cel mai repede ceea ce li se spune de către figurile de autoritate.

Momentele revelatoare pot afecta și grupurile

Pe lângă evenimente cu un impact global sau care pot determina momente revelatoare personale (vezi p. 142, respectiv pp. 175–176), se pot produce și incidente care vor modifica perspectiva unei întregi comunități sau a unui întreg grup etnic.

Pe când eram în școala primară, un copil care locuia în cealaltă parte a orașului a fost răpit și omorât. Ucigașul a făcut acest lucru aparent fără nici un motiv, iar reacția comunității a fost imediată. Părinții din oraș nu le-au mai dat voie copiilor să meargă pe jos până la școală, iar din acel moment s-au produs zilnic blocaje rutiere – chiar și după ce ucigașul a fost arestat și condamnat la închisoare.

Și alți copii mici au fost uciși pe vremea copilăriei mele – de pildă, în accidente rutiere. Totuși, oamenii nu au reacționat la acele evenimente în același mod, în parte pentru că accidentele rutiere nu erau atât de neașteptate și de șocante ca o crimă (deși, pentru familiile care și-au pierdut persoanele iubite, acestea au fost, fără îndoială, momente revelatoare). Sunt sigură că mulți copii (eu, cel puțin) au crescut fiind mai temători și mai puțin independenți decât ar fi fost dacă nu ar fi avut loc răpirea și crima. Prin urmare, undele de șoc propagate de acest eveniment revelator au avut o influență puternică și au influențat caracteristicile determinate de ordinea nașterii în cazul unui mare număr de oameni.

Prietenii

În cele din urmă, trebuie să vorbim și despre prietenii care v-au influențat (și continuă să vă influențeze) caracterul, iar influența exercitată de ei este deosebit de puternică în special în adolescență. Chiar înainte de pubertate și mai cu seamă în adolescența timpurie, toți ne-am reexaminat și, într-o anumită măsură, ne-am reconfigurat identitatea. Vom face acest lucru de mai multe ori de-a lungul vieții. În orice caz, diferența în adolescență este că noi ne percepem în primul rând prin prisma grupului de egali de care simțim că aparținem.

Sunt convinsă că ați văzut grupuri de adolescenți care se îmbracă la fel, se tund la fel, folosesc aceleași expresii verbale și așa mai departe. Această nevoie de a ne identifica cu un „grup“ este un pas esențial către cunoașterea de sine. Fiecare dintre noi trebuie să decidă ce fel de persoană dorește să devină și cărui grup vrea să-i aparțină, iar acesta este unul dintre modurile în care facem acest lucru.

Conform psihologului Erik Erikson, această explorare de la începutul adolescenței este un precursor necesar al maturității depline. Ea duce la formarea și menținerea unor relații cu adevărat apropiate. De fapt, Erikson spune că, până nu știm cărui grup îi aparținem, iar apoi (mai târziu) în ce fel suntem unici în cadrul grupului respectiv, nu ne putem „implica“ cu adevărat în cadrul unei relații intime.

Nu este exagerat să spunem că, cu cât trăim mai mult, cu atât mai importanți vor deveni prietenii noștri. Ei nu numai că ne fac să ne bucurăm mai mult de viață, ci totodată ne ajută să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine. Dintre toate pozițiile în ordinea nașterii, mijlociile se armonizează poate cel mai bine cu grupul lor de egali, deși diferența de vârstă dintre frați și surori, sexul acestora și numărul de membri ai familiei vor avea de asemenea o anumită pondere în influența relativă exercitată de prietenii.

SFAT PENTRU PĂRINȚI

Când nu sunteți de acord cu prietenii copilului vostru

Atunci când copilul vostru leagă prietenie cu o persoană care vă displace, încercați să nu vă arătați sentimentele. Cu cât îl descurajați și vă opuneți deschis dorinței lui de a se împrieteni cu cineva de care nu vă place, cu atât mai puternică va fi influența acelui individ asupra caracterului copilului vostru.

Începeți prin a vă întreba dacă acest prieten este cineva pe care pur și simplu îl antipatizați sau dacă are cu adevărat un efect negativ asupra copilului. Dacă pur și simplu nu vă plac prietenii copilului vostru, încercați să treceți peste aceste sentimente și nu le descurajați prietenia. Dacă, pe de

altă parte, prietenia respectivă chiar este dăunătoare pentru copilul vostru într-o anumită privință, încercați să-l îndepărtați de individul respectiv fără ca propriul copil să-și dea seama de intențiile voastre. Asta pentru că, cu cât copilul vă simte mai clar dezaprobarea, cu atât mai fascinantă îi va părea persoana cu care s-a împrietenit, fiind atras și influențat de ea.

Prietenii și copilul singur la părinți

Merită menționat rolul decisiv pe care prietenii și rudele tinere l-au jucat în viața voastră dacă ați fost un copil singur la părinți. Pentru că nu ați avut frați sau surori, lecțiile pe care le-ați fi învățat în mod normal prin interacțiunile cu aceștia – toleranța, împărțirea resurselor și compromisurile, ca să numim doar câteva dintre ele – sunt deprinse în schimb alături de prieteni și alte persoane. Prin urmare, părinții cu un singur copil dau dovadă de înțelepciune atunci când fac tot posibilul pentru a-i oferi copilului lor numeroase ocazii de a petrece timp alături de grupul de egali. Copiii singuri la părinți care au fost crescuți în astfel de condiții ajung să fie mai toleranți, mai dispuși la compromisuri și, în general, mai abili din punct de vedere social decât cei ai căror părinți nu depun eforturi similare.

Trăsături determinate de poziția în ordinea nașterii și alte relații importante: rezumat

În societatea occidentală modernă, accentul care se pune pe familia nucleară face ca, atunci când suntem mici, să fim influențați de părinții, frații și surorile noastre în mai mare măsură decât de oricare altă persoană. Totuși, alte persoane pot avea și ele un impact asupra dezvoltării caracterului nostru, în special în adolescență. Măsura acelei influențe va fi dată de perioada de timp pe care o petrecem cu persoanele respective, vârsta pe care o avem în momentul acestor interacțiuni și motivul care ne-a determinat să ne apropiem de ele.

CAPITOLUL 9

Temperament *versus* experiență – raportul dintre fondul genetic și educație

Cercetarea științifică – în particular, cunoștințele noastre despre structura genelor – deschide noi posibilități în înțelegerea personalității. Progresele înregistrate în înțelegerea ADN-ului uman și descoperirile revoluționare din neuropsihologie ne ajută să înțelegem tot mai mult felul în care sunt formate și păstrate gândurile, credințele și comportamentele.

Din fericire, unul dintre cele mai utile aspecte ale înțelegerii noastre tot mai aprofundate a psihicului uman este că psihologii și alți specialiști au abandonat noțiunea de „sau/sau“ atunci când vine vorba de formarea caracterului și de problema raportului dintre fondul genetic sau biologic și educație. Fiecare aspect al ființei noastre este atât rezultatul genelor moștenite, cât și al îngrijirii parentale. Totuși, contribuția *relativă* a fiecărui factor a devenit un subiect de mare interes.

Nu avem suficient spațiu aici pentru a trece în revistă toate aspectele caracterului uman și contribuțiile relative ale fondului genetic și îngrijirii parentale la fiecare dintre ele – și nici nu ar fi relevante toate aceste informații. Prin urmare, am ales să mă concentrez asupra celor mai pertinente caracteristici în raport cu ordinea nașterii – și anume:

- caracteristici care par să fie în mare măsură de natură genetică;
- caracteristici care par să fie în principal dobândite;
- caracteristici în privința cărora contribuțiile relative ale fondului genetic și educației sunt intens dezbătute.

Caracteristici care par să fie în mare măsură de natură genetică

Voi începe prin evidențierea câtorva dintre cele mai importante și mai amplu analizate aspecte ale caracterului, ce par să fie în primul rând de natură genetică – cele cu care, probabil, ne naștem. Aceste trăsături au un grad extrem de ridicat al rezistenței la schimbare, fiind, prin urmare, bine acceptate și folosite ca avantaje, în loc să fie combătute. Ele sunt de asemenea cele care vă pot induce cel mai ușor în eroare în cazul în care încercați să ghiciți poziția cuiva în

ordinea nașterii. Asta pentru că nu veți fi în măsură să vă dați seama cu ușurință dacă observați un comportament care este rezultatul predispoziției genetice a unei persoane sau al poziției sale în ordinea nașterii.

Interacțiunea dintre caracteristicile înnăscute sau dobândite și poziția în ordinea nașterii: scurt îndrumar

Acele calități ce par să fie în primul rând de natură genetică se vor manifesta puternic în personalitatea voastră, indiferent de poziția în ordinea nașterii. Pe de altă parte, acele calități ce par să fie dobândite se vor dezvolta doar în măsura în care trăsăturile determinate de poziția voastră în ordinea nașterii le încurajează dezvoltarea. În cele din urmă, acele calități care se dezvoltă ca rezultat atât al fondului genetic, cât și al educației vor interacționa cu caracteristicile date de poziția în ordinea nașterii, făcându-le pe cele din urmă mai mult sau mai puțin pronunțate, în funcție de cât de mult a încurajat locul ocupat de voi în familie dezvoltarea lor.

Introversiune/extraversiune

În ce măsură vă place să socializați, gradul de risc pe care îl considerați confortabil și măsura în care vă bazați pe factorii externi pentru a vă motiva să respectați termene-limită și să finalizați proiecte este cunoscută ca dimensiunea introversiune/extraversiune. Această dimensiune a fost dezvoltată pentru prima oară de Hans Eysenck, un psiholog care a afirmat că tendința unei persoane de a adopta o conduită mai introvertită sau mai extravertită este determinată de activitatea în porțiunea creierului numită sistemul reticular activator, care ajută la controlarea nivelurilor noastre de excitație sau de stimulare. Introvertiții, afirma Eysenck, au un sistem reticular activator mai activ, astfel încât ei sunt deja în mod natural mai stimulați (din interior) decât extravertiții, care sunt mai puțin stimulați din interior. Prin urmare, extravertiții caută stimulări în afară, în vreme ce introvertiții tind să le evite.

Cu siguranță sunteți familiarizați cu această dimensiune și cunoașteți persoane din ambele extreme. Persoanele foarte extravertite tânjesc după stimulare. Ele își asumă riscuri și acționează uneori pe baza impulsului. Au nevoie de termene-limită care să le motiveze. Au în general numeroși prieteni și adoră să participe la petreceri și să socializeze. Introvertiții extremi, pe de altă parte, preferă să evite stimularea. Tind să fie rezervați, contemplativi și lenți în luarea deciziilor. Se simt în largul lor doar cu un număr redus de prieteni intimi și le pot părea altora mai degrabă tăcuți și distanți.

Dacă o persoană este destul de extravertită, în special dacă îi place să socializeze și să fie în centrul atenției la petreceri,

ați putea deduce că face parte din categoria ultimilor născuți. Totuși, oricine, indiferent de poziția sa în ordinea nașterii, poate fi un extravertit.

S-a descoperit că este extrem de dificil să determini un extravertit să se comporte și să gândească precum un introvertit, și invers. Prin urmare, cel mai bine este să acceptați măsura în care sunteți un extravertit sau un introvertit și să vă folosiți de acest aspect în avantajul vostru, mai curând decât să încercați să-l schimbați. De pildă, respectarea gradului vostru de extraversiune sau introversiune vă poate ajuta să găsiți locul de muncă ce vi se potrivește cel mai bine. Extravertiții au șanse mai mari să se dezvolte profesional în birouri spațioase și să se descurce bine în cazul sarcinilor care cer respectarea unor termene-limită strânse, non-negociabile, în vreme ce introvertiții vor fi mai fericiți să muncească singuri sau împreună cu doar câteva persoane, ocupându-se de sarcini care necesită cercetare și reflecție înainte de solicitarea unui răspuns.

Impulsiv/reflexiv

Într-o anumită măsură, această dimensiune are însușiri comune cu extraversiunea/introversiunea; poate că într-o zi vom descoperi că între ele există o strânsă legătură. Eysenck a descris indivizii extravertiți ca fiind impulsivi, iar pe cei introvertiți, drept oameni care „se uită întotdeauna pe unde merg” – cu alte cuvinte, reflexivi.

Gradul de impulsivitate (adică în ce măsură vă grăbiți să acționați înainte de a vă opri să gândiți și faceți multe lucruri „sub impulsul momentului”) sau de reflexivitate (stați să cumpăniți situația înainte de luarea unei decizii) constituie una dintre cele mai stabile și mai durabile caracteristici ale personalității. Psihologul Jerome Kagan a descoperit că până și sugarii manifestă comportamente impulsive sau reflexive, aducând dovezi suplimentare în favoarea ideii că aceasta este o trăsătură mai cu seamă de natură genetică.

Măsura în care sunteți fie impulsivi, fie reflexivi pare să nu depindă prea mult de variabile precum poziția în ordinea nașterii. Prin urmare, repet: această dimensiune poate genera confuzie atunci când încercăm să ghicim poziția cuiva în ordinea nașterii. Ați putea deduce că o persoană impulsivă care își asumă riscuri este probabil un ultim născut, când de fapt oricine, indiferent de poziția lui în ordinea nașterii, poate fi impulsiv sau își poate asuma riscuri. La fel, ați putea bănuî că un individ reflexiv, rațional este un copil singur la părinți, când din nou, oricine, indiferent de poziția lui în ordinea nașterii, poate fi reflexiv și rațional.

Gradul de impulsivitate sau de reflexivitate este un alt aspect al caracterului vostru pe care ar fi mai bine să-l gestionați decât să încercați să-l schimbați. Totuși, aceia dintre voi care sunt extrem de impulsivi pot dori să practice strategii precum număratul până la zece, înainte de a manifesta o reacție față de cineva, sau consemnarea în scris a câtorva acțiuni posibile, înainte de luarea unei decizii. În mod similar, cei extrem de reflexivi și-ar putea dori să își fixeze un termen-limită până la care să se hotărască atunci când le este făcută o propunere. În orice caz, în afara acestor extreme, acceptarea tendinței voastre naturale de a reacționa impulsiv sau pe baza reflecției este cea mai bună opțiune.

Spectrul autist

S-a înregistrat o creștere a numărului de persoane diagnosticate ca aflându-se „în spectrul autist”. Totuși, eu cred că toți facem cumva parte din „spectrul autist”. Există foarte mulți oameni cărora le lipsește, într-o anumită măsură, imaginația, care devin oarecum tulburați atunci când ceva intervine în rutina lor sau care pot, în diferite grade, să evite socializarea (de pildă, introvertiții se încadrează în ultima categorie). Totuși, acest aspect nu îi face pe acești oameni să fie „autiști” – ci pur și simplu descrie o dimensiune a caracterului pe care cu toții o regăsim în noi înșine. Într-adevăr, autismul autentic și afecțiunea corelată, numită sindromul Asperger, sunt mai frecvente ca oricând, însă ele reprezintă încă tulburări rare.

În orice individ, nivelul de ordine și de stabilitate care pare confortabil, gradul de imaginație sau creativitate și frecvența sau intensitatea interacțiunilor sociale reprezintă caracteristicile care formează baza „spectrului autist”. Aceasta pare să fie o altă dimensiune care nu se schimbă prea mult pe măsură ce o persoană se maturizează. Dacă sindromul Asperger și autismul sunt aspecte ale aceleiași afecțiuni sau dacă ele reprezintă două dimensiuni separate ale aceleiași probleme este un lucru ce rămâne să fie stabilit. Oricare ar fi adevărul, trăsăturile autiste par să fie rezistente la schimbare pe durata vieții unui individ. Simon Baron-Cohen este cel mai renumit cercetător englez care se ocupă de studiul autismului și al dimensiunii autiste – pentru mai multe informații, vezi „Referințele bibliografice”.

Repet, aceste caracteristici v-ar putea induce în eroare atunci când încercați să intuiți poziția unei persoane în ordinea nașterii. Dacă o persoană manifestă nevoia de a fi ordonată și adoptă o perspectivă foarte rațională asupra vieții, ați putea ajunge la concluzia că este un copil singur la părinți.

Totuși, adevărul este că oricine poate să posede aceste trăsături, indiferent de poziția lui în ordinea nașterii.

Din nou, pentru scopurile noastre, cel mai bine este să acceptăm poziția unei persoane în acest „spectru autist” și să nu o considerăm o problemă (doar dacă, desigur, comportamentul respectiv împiedică persoana în cauză să facă ceea ce își propune). La fel ca în cazul dimensiunilor extraversiune/introversiune și impulsivitate/reflexivitate, cel mai bine este să ne gestionăm corect tendințele „autiste”, în loc să le respingem.

Toate cele trei aspecte ale caracterului pe care le-am examinat în această secțiune sunt, după cum am stabilit, foarte robuste – adică rareori se modifică odată cu înaintarea în vârstă. Ele sunt de fapt atât de solide, încât au tendința să depășească, din punctul de vedere al influenței, orice alte caracteristici pe care le-ar putea dezvolta un individ ca urmare a poziției sale în ordinea nașterii.

Caracteristici care par să fie în principal dobândite

Aici avem în vedere unele aspecte ale caracterului uman ce par să fie aproape întru totul dobândite. Este vorba despre acele trăsături a căror formare poate fi urmărită înapoi în timp, regăsindu-se în istoricul de viață al unui individ, pentru a afla motivele pentru care și modul în care el a ajuns să se comporte, să simtă și să gândească într-un anumit fel. Prin urmare, dezvoltarea acestor caracteristici este puternic influențată de poziția voastră în ordinea nașterii și de modul în care ați fost crescuți.

Vestea bună cu privire la aceste trăsături este că, dacă doriți să schimbați felul în care vi le exprimați, veți putea face aproape sigur acest lucru. Există caracteristici (am ales patru dintre ele) pe care un individ se poate aștepta să le manifeste în maniera dorită. Este adevărat că persoana respectivă poate avea nevoie de o anumită îndrumare în această privință, ea trebuind în plus să investească timp și energie pentru a implementa modificările necesare, dar schimbarea este mereu posibilă.

Prin urmare, vă puteți aștepta să manifestați oricare dintre caracteristicile prezentate în această secțiune. Ele se dezvoltă, ca și trăsăturile specifice poziției în ordinea nașterii, drept răspuns la mediul în care creșteți.

Desigur, aveți mai multe șanse să posedați cele mai favorabile dimensiuni „dobândite” dacă părinții v-au iubit necondiționat și au creat o atmosferă care v-a permis o dezvoltare optimă. Însă chiar dacă acest lucru nu s-a

întâmplat, încă puteți efectua schimbări în direcția dorită, indiferent de poziția voastră în ordinea nașterii.

Iată, deci, cele patru caracteristici care sunt aproape în întregime dobândite sau învățate:

Încrederea în sine

Vorbim aici despre încrederea în propria judecată și în propriile abilități. Este o calitate care se dobândește cel mai bine și cel mai ușor dacă ați crescut alături de părinți care v-au iubit pentru ceea ce erați, mai curând decât pentru ceea ce ați realizat. Psihologii numesc acest tip de afecțiune „dragoste necondiționată“, care este baza unei imagini de sine pozitive. De asemenea, ați avut mai multe șanse să deveniți încrezători în sine dacă părinții voștri v-au dat de înțeles că vă prețuiau inteligența și că aveau încredere în capacitatea voastră de a lua decizii înțelepte; și în egală măsură dacă, atunci când nu ați acționat prea înțelept, în loc să vă critice, v-au ajutat să învățați din greșelile voastre.

Dacă nimeni nu a ținut la voi astfel când erați mici, încă mai puteți atinge un nivel ridicat al încrederii în sine învățând să vă lăudați și să vă apreciați voi înșivă. Este mult mai dificil să faceți acest lucru ca adult, decât atunci când vi se arată de mic cum să procedați, dar este posibil. Apelarea la ajutorul unui psihoterapeut cu experiență este cea mai directă cale de a învăța cum să deveniți încrezători în forțele proprii, dar iubirea necondiționată oferită de o altă persoană poate fi uneori de ajuns – chiar dacă se întâmplă pentru prima oară în viața adultă.

Ambiția

Unii oameni confundă impulsivitatea cu ambiția. Impulsivitatea înseamnă să acționăm rapid, profitând de moment, dar fără un plan anume pregătit dinainte. O persoană ambițioasă, pe de altă parte, decide ce anume dorește să obțină și apoi se folosește de fiecare oportunitate pentru a-și atinge scopul.

Ambiția este și ea o calitate cel mai probabil dobândită în copilărie. Dacă părinții voștri s-au așteptat să obțineți rezultate deosebite și dacă ei înșiși și-au fixat scopuri înalte și au muncit din greu pentru împlinirea lor, sunt șanse ca voi să fi devenit persoane ambițioase. Însă chiar dacă nu ați avut parte de o astfel de creștere, este încă posibil să învățați cum să vă fixați standarde înalte, dar care pot fi atinse, prin alegerea ca modele de comportament a unor persoane ce au realizat genul de lucruri pe care sperați să le împliniți voi,

prin a învăța cum au procedat ele, adaptând apoi strategiile propriilor voastre condiții.

Feriți-vă totuși să presupuneți că împlinirea unor ambiții mari ar merge mână în mână cu fericirea. Ambițiile au prostul obicei de a da naștere altor ambiții, în loc să producă satisfacție (sau măcar un anumit tip de mulțumire pe termen lung). Secretul îmbinării armonioase dintre ambiție și fericire este să vă fixați țeluri ambițioase, dar să savurați procesul prin care reușiți să le atingeți, mai curând decât să așteptați să vă bucurați abia după împlinirea lor. Dacă un individ rămâne înrădăcinat în prezent și este conștient de ceea ce face în momentul actual, atunci, pentru el, ambiția are șanse să fie o motivație plăcută pentru a acționa.

Există o relație între ambiție și caracteristicile determinate de ordinea nașterii: primii născuți vor fi cel mai probabil descriși ca ambițioși. Totuși, deoarece își fixează adeseori standarde înalte și scopuri mărețe pentru a obține aprecieri și recunoaștere din partea părinților sau a altor figuri de autoritate, ambiția rareori le aduce fericirea.

Sinceritatea

Toți copiii trec printr-o etapă în care spun minciuni. Aceasta constituie o parte a dezvoltării limbajului și, din acest punct de vedere, este o însușire înăscută. Deci, când un copil spune minciuni, asta înseamnă pur și simplu că el a ajuns să înțeleagă că poate folosi limbajul pentru a nega ceea ce se întâmplă sau s-a întâmplat în realitate.

Cu toate acestea, deși abilitatea de a minți este universală și constituie semnul unei dezvoltări cognitive normale, faptul că cineva alege sau nu să facă din ea o obișnuință este o decizie bazată pe un proces de învățare. Dacă, atât prin puterea exemplului, cât și prin intermediul explicațiilor pline de răbdare, părinții v-au învățat beneficiile și importanța adevărului, voi ați crescut aproape sigur apreciind sinceritatea și nu veți spune minciuni în mod deliberat. Cei care își pedepsesc copiii pentru faptul că mint, însă nu oferă o soluție mai bună de conduită sau orice fel de explicație cu privire la motivele pentru care nu e bine să minți (mai ales acei părinți care ei înșiși mint sau trișează, după care se arată încântați că au scăpat nepedepsiți pentru un astfel de comportament) cresc niște copii care probabil vor minți și vor trișa la rândul lor pentru a obține ceea ce doresc.

Dacă sunteți sau nu sinceri depinde de valorile pe care le-ați învățat acasă, aspect ce nu este asociat în vreun fel anume cu poziția voastră în ordinea nașterii.

Aptitudinile – de comunicare, de socializare și de organizare

Dacă o persoană comunică și socializează cu pricepere, acest lucru nu constituie un indiciu al poziției sale în ordinea nașterii. Chiar și așa, există o legătură între dobândirea acestor deprinderi și ordinea nașterii.

Primii născuți și copiii singuri la părinți vor fi mai interesați de dezvoltarea unor aptitudini bune de comunicare, iar copiii singuri la părinți vor fi cu deosebire interesați să învețe cum să se organizeze. Pe de altă parte, ultimii născuți și mijlociii vor fi mai dornici să-și dezvolte bune aptitudini sociale.

Oamenii spun adesea despre o persoană că este „norocoasă” sau „deșteaptă” dacă este bine organizată, dacă își face cu ușurință prieteni noi sau dacă știe să se exprime – ca și cum acestea ar fi calități pe care le-a avut în mod natural. Totuși, nimeni nu se naște cu aceste însușiri. Ele sunt deprinderi dobândite, atât prin observație, cât și prin practică.

Genetica joacă un rol important în dezvoltarea aptitudinilor prin relativa înlesnire sau îngreunare a deprinderii lor. De pildă, se știe că, la naștere, emisfera cerebrală stângă a unui copil de sex feminin este relativ mai voluminoasă decât cea dreaptă, comparativ cu emisferile unui copil de sex masculin. Pentru că limbajul este localizat în mare parte în emisfera stângă, această informație i-a ajutat pe savanți să înțeleagă că structura creierului este unul dintre motivele principale pentru care fetele par să-i întrecă pe băieți, învățând să vorbească mai repede.

Ca să luăm un alt exemplu, unii oameni (extravertiții) sunt mai dornici să cunoască persoane noi și să socializeze decât alții (introvertiții). Prin urmare, probabil că este mai ușor pentru extravertiți să dobândească abilități în acest sens decât le va fi intravertiților, pentru că primilor le va plăcea procesul de învățare. Însă aceste tendințe pregătesc doar terenul. Conținutul – comportamentele și strategiile efective – necesar atingerii nivelului de competență în orice deprindere este dobândit.

Repet: copiilor le este cel mai ușor să dobândească anumite conduite atunci când acestea sunt modelate de părinți și când sunt recompensați pentru că s-au comportat similar în perioada de creștere. Cu toate acestea, la fel ca și în cazul încrederii în sine, al sincerității și al ambiției, oricare dintre aceste calități poate fi dobândită ulterior în viață. Găsirea unui model de comportament pe care să-l copiem, urmată de sugestiile din cărțile de literatură motivațională

și/sau de participarea la cursuri sunt modalități bune de formare și îmbunătățire a oricăreia dintre aceste deprinderi.

Caracteristici în privința cărora contribuțiile relative ale fondului genetic și educației sunt intens dezbătute

Aici examinăm acele trăsături care continuă să fie extrem de controversate în privința contribuțiilor relative ale fondului genetic și educației.

Inteligența

Dacă prin „intelență” înțelegem valori ale coeficientului de intelență (IQ), atunci vorbim despre o caracteristică mai degrabă dobândită decât despre una de natură genetică. Totuși, conceptul de intelență a fost în prezent reexaminat și, din fericire, dezvoltat și rafinat. Majoritatea savanților de astăzi nu mai consideră că intelență este o entitate singulară, definită de niște cifre, ci mai degrabă un cumul de capacități diferite variind de la intelență lingvistică la conștientizarea corporală și până la intelență socială – și fiecare dintre acestea se dezvoltă pe baze atât genetice, cât și dobândite. Cea mai bună discuție pe care o cunosc pe acest subiect, deși acum este oarecum depășită, se găsește în cartea lui Howard Gardner, *Frames of Mind* (vezi „Referințele bibliografice”).

Aparenta intelență a unei persoane vă poate ajuta să indicați poziția sa în ordinea nașterii – dar numai dacă definiți intelență în *termenii simpli* ai coeficientului de intelență. Mai precis, primii născuți și cei singuri la părinți vor depune probabil cele mai mari eforturi pentru a obține scoruri mari la testele de intelență – cu alte cuvinte, pentru a învăța cum să aibă rezultate bune la învățătură și în special pentru o bună comunicare verbală. Pe de altă parte, dacă acceptați definiția pe care o dă Howard Gardner intelenței – și anume o calitate care se poate exprima în moduri diferite, cum ar fi prin muzică, artă, matematică sau atletism –, probabil că asta nu vă va ajuta să intuiți poziția cuiva în ordinea nașterii.

Optimism/pesimism

Până nu demult, majoritatea oamenilor presupuneau că perspectiva generală – mai precis, cât de optimiști sau de pesimiști sunteți în privința vieții – este un lucru pe care îl dobândiți în întregime ca urmare a educației și a experienței voastre. Totuși, la începutul anului 2009, cercetători de la Universitatea din Essex au descoperit că persoanele cu o

anumită variație genetică tind să caute imagini pozitive și să le evite pe cele negative. Bineînțeles, este încă prea devreme pentru ca rezultatele acestui studiu să fie considerate o certitudine, însă el sugerează că ar putea exista o contribuție genetică la viziunea cuiva asupra vieții, iar acest aspect ar putea juca un rol substanțial în determinarea perspectivei pe care o avem asupra lumii.

În ceea ce privește ordinea nașterii, nu există o corelație demnă de încredere între această dimensiune și caracteristicile date de poziția în ordinea nașterii. Dimensiunea optimism/pesimism este în mai strânsă legătură cu felul în care ați fost crescuți decât cu poziția voastră în ordinea nașterilor din familie.

Creativitatea

Există de multă vreme o credință populară cum că unele persoane se nasc înzestrate cu talent sau cu o anumită capacitate creativă, în vreme ce altele nu; în plus, dacă nu vă nașteți cu o anumită abilitate, nu veți fi considerați niciodată înzestrați sau genii. E surprinzător că această perspectivă se bucură de oarecare trecere, dat fiind faptul că „geniile” și persoanele cu „talent autentic” muncesc întotdeauna incredibil de mult pentru „darul” lor.

Adevărul este că, în cazul creativității, la fel ca și în cazul inteligenței și al optimismului, contribuțiile relative ale fondului genetic și ale educației abia au început să fie descifrate și, de fapt, oricare ar fi talentul vostru înnașcut, experiența va juca și ea un rol în exprimarea acestuia.

Pare să existe o relație puternică între creativitate și poziția în ordinea nașterii. Conform unor cercetări psihologice conduse de Frank Sulloway, un număr foarte mare de persoane creative se află în categoria ultimilor născuți. Bănuiesc că există două motive pentru acest lucru. Mai întâi, mezinii sunt în general mai puțin presați de părinți să se dezvolte într-un anumit fel, astfel încât sunt mai liberi să-și descopere talentele și darurile particulare. În al doilea rând, pentru a se distinge de frații și surorile mai mari, ultimii născuți trebuie să găsească de obicei o modalitate mai puțin convențională (și, prin urmare, adesea mai creativă sau revoluționară) de a atrage atenția.

Caracteristici determinate de poziția în ordinea nașterii și problema raportului dintre fondul genetic și educație: rezumat

Părerea mea în legătură cu caracteristicile prezentate în acest capitol este că inclusiv acele însușiri care sunt generate în mare parte de fondul genetic sau de „natură“ pot fi schimbate într-o anumită măsură, în vreme ce trăsăturile determinate în principal de educație vor include cel puțin o anumită bază înnăscută. Toate caracteristicile noastre, indiferent că sunt sau nu tipice unei anumite poziții în ordinea nașterii, sunt o parte fundamentală a fiecăruia dintre noi, dar în același timp sunt și deschise modificărilor.

De aceea este atât de important să nu uitați că, atunci când încercați să vă înțelegeți mai bine pe voi înșivă sau pe alții, deși caracteristicile determinate de ordinea nașterii pot descrie în mare măsură o persoană, ele nu pot fi un îndrumar exhaustiv pentru caracterul oricărei persoane. Veți descoperi că vă puteți înțelege mai bine pe voi înșivă și pe alții dacă vă creați o imagine de ansamblu.

UN ULTIM CUVÂNT

Oricine a citit celelalte volume scrise de mine va ști că *Profetul* este cartea mea preferată. Când vine vorba de înțelegerea unicității și a complexității caracterului uman, nu cred că există cineva care să știe mai multe decât Kahlil Gibran.

Când un bărbat îl roagă pe Profetul lui Gibran să explice cum ne putem cunoaște cu adevărat, Profetul îl avertizează cu privire la enormitatea sarcinii spunându-i că „sinele este o mare fără margini și măsură“. Atunci când încercăm să ne înțelegem pe noi înșine sau să ne înțelegem „sufletul“, cum spune Profetul, el ne previne:

Nu spuneți nicicând „Am găsit adevărul“, ci mai curând „Am aflat un adevăr“.

Nu spuneți „Am găsit cărarea sufletului“, ci mai degrabă „Am găsit sufletul drumețind pe îngusta-mi cărare“.

Pentru că sufletul aleargă pe toate cărările.

El nu călătorește pe o anumită linie, nici nu crește asemenea trestiei.

Sufletul se desface precum un lotus în petale fără de număr.

Profetul, Kahlil Gibran, 1923¹

¹ Kahlil Gibran, *Profetul*, trad. de Radu Cârneli, Editura Donat, București, 1991. (n.tr.)

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Ansbacher, H.L., și Ansbacher, R.R., *The Individual Psychology of Alfred Adler*, George Allen and Unwin, 1958.

(Alfred Adler este considerat în general primul psiholog care a dat importanță ordinii în care se nasc copiii într-o familie. Descrierea pe care el o dă fiecărei poziții în ordinea nașterii se găsește la pp. 372-383.)

Baron-Cohen, Simon, și Bolton, Patrick, *Autism: The Facts*, Oxford University Press, 1993.

(Această carte explică ce anume cauzează autismul – inclusiv posibile cauze biologice și fiziologice – și modul în care afecțiunea este recunoscută și diagnosticată.)

Blair, Linda, *The Happy Child: Everything You Need to Know to Raise Enthusiastic, Confident Children*, Piatkus, 2009.

(În special, ați putea considera utilă discuția despre autism și stilurile parentale ale Diane Baumrind.)

Dahl, Roald, *The Witches*, Puffin Books, 1983.

(Această carte include o descriere vie a unui „moment revelator“, când naratorul află că părinții săi au fost uciși într-un accident rutier.)

Erikson, Erik H., „Identity and the Lifecycle“, Monografie, *Psychological Issues*, vol. I, nr. 1, International Universities Press, 1959.

(Cea mai bună discuție pe care o cunosc despre modul în care ne formăm identitatea.)

Forrest, A.D., Affleck, J.W., și Zealley, A.K. (eds.), *Companion to Psychiatric Studies*, ed. a II-a, Churchill Livingstone, 1978.

(Editorii sintetizează teoria personalității elaborată de Eysenk la pp. 187-188, discutând în special dimensiunea introversiune/extraversiune.)

Fox, E., Ridgewell, A., și Ashwin, C., „Looking on the Bright Side: Biased Attention and the Human Serotonin Transporter Gene“, *Proceeding of the Royal Society B*, articol publicat online înaintea ediției tipărite pe 25 februarie 2009.

(Este studiul Universității din Essex despre posibilitatea moștenirii optimismului.)

Gardner, Howard, *Developmental Psychology: An Introduction*, Little, Brown and Co., 1978.

(În opinia mea, aceasta este cea mai bună carte despre dezvoltarea copilului.)

Gardner, Howard, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Paladin Books, 1987.

(Gardner descrie șase tipuri de inteligență umană, felul în care au luat ființă și cum le recunoaștem.)

Gladwell, Malcolm, *Outliers: The Story of Success*, Penguin Books, 2008.

(Gladwell relatează o povestire minunată. Vorbește în cartea sa despre motivele pentru care unii oameni se bucură de succes, în vreme ce alții nu. Discută cu precădere despre eforturile uriașe și practica masivă necesare pentru a ajunge să fii considerat „geniu“, în capitolul 2.)

Grose, Michael, *Why First Borns Rule the World and Last Borns Want to Change It*, Random House Australia, 2003.

(După părerea mea, este un volum care tratează lucrurile într-o manieră cam lejeră și glumeață, dar merită citit.)

Herrnstein, Richard J., și Murray, Charles, *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life*, Free Press, 1994.

(Această carte discută curajos posibilitatea moștenirii coeficientului de inteligență. În special, citiți capitolele 13 și 14 despre diferențele rasiale în privința coeficientului de inteligență.)

Kagan, J., și Moss, H., *Birth to Maturity: A Study in Psychological Development*, John Wiley, 1962.

(Unul dintre cele mai bune studii longitudinale din domeniul psihologiei, urmărind copii din orașelul Fels, Ohio, de la naștere și până la vârsta de șaptesprezece ani. Kagan și Moss discută dimensiunea impulsivității/reflecției.)

Konig, Karl, *Brothers and Sisters: The Order of Birth in the Family*, Floris Books (Steiner Publications, Inc.), 2004.

(O lucrare oarecum depășită și care conține unele idei despre ordinea nașterii pe care eu le consider bizare, însă discuția despre cât de greu e să învățăm ceva doar pe baza poziției în ordinea nașterii este bună.)

Moore, Anna, „First Person“, *The Guardian* (secțiunea despre familie), 29 noiembrie 2008.

(O relatare frumoasă a vieții de copil mijlociu într-o familie cu trei fiice.)

Pinker, Steven, „Why Nature and Nurture Won't Go Away“, *Daedalus*, vol. 33, nr. 4, toamna 2004.

(Un articol destul de academic, dar frumos scris. Pinker vorbește despre cum să definim și să valorificăm atât

contribuțiile fondului genetic, cât și pe cele ale îngrijirii parentale în dezvoltarea umană.)

Richardson, Ronald, și Richardson, Lois, *Birth Order and You*, Self-Counsel Press, 2000.

(O carte ușor de citit, deși cred că există prea multe subcategorii de poziții în ordinea nașterii; sunt oferite multe studii de caz.)

Roberts, Yvonne, *Grit: The Skills for Success – How They are Grown*, The Young Foundation, 2009.

(Este o adevărată mină de aur pentru studii și referințe actualizate referitoare la motivele pentru care unii copii cresc pentru a ajunge să fie fericiți și să se bucure de succes, în vreme ce cu alții nu se întâmplă acest lucru – ceea ce, desigur, impune și o dezbatere a raportului dintre fondul genetic și educație. Cartea este minunat scrisă.)

Sulloway, Frank J., *Born to Rebel: Birth Order, Family Dynamics, and Creative Lives*, Little, Brown and Co., 1996.

(O carte destul de academică, dar care conține o argumentație incredibil de bogată, cu multe exemple de personaje istorice, despre relația dintre ordinea nașterii și atitudini. În special, Sulloway afirmă că oamenii creativi și cei care fac descoperiri științifice sunt indivizi din categoria ultimilor născuți.)

Sulloway, Frank, și Zweigenhaft, Richard, „Birth Order and Risk Taking in Athletics: A Meta-Analysis and Study of Major League Baseball“, *Personality and Social Psychology Review*, 30 aprilie 2010; Alan Schwarz, „From Big Leagues, Hints at Sibling Behavior“, *New York Times*, secțiunea Știință, DI 24 mai 2010.

(Articolul este ilustrativ pentru abordarea lui Sulloway – temeinică, solidă și comprehensivă. În același timp, pentru că vorbește despre baseball – una dintre marile pasiuni americane –, tonul articolului este mai lejer decât cel al cărții sale.)

Winner, Ellen, *Gifted Children*, Basic Books, 1996.

(În această carte excelentă, Winner descrie ce înseamnă să fii „înzestrat“. Citiți în special secțiunea „Nine Myths about Giftedness“ – capitolul 1.)

INDEX*

A

ADN 216

Alex (studiu de caz: copil singur la părinți) 124

ambii 226

Anna (studiu de caz: stres, oboseală și depresie cronică) 173

aprobare, căutarea ei 28, 58-59

aptitudinile de comunicare, de socializare, de organizare 228-230

atacurile teroriste de la 11 septembrie 2001 143

vezi și momente revelatoare autism 172, 222, 237

B

Baron-Cohen, Simon 222, 237

Baumrind, Diana 234, 237

Blair, Tony 66

Branson, Richard 41

bunici 206-207

C

caracter:

caracteristici genetice 217-218

influența fondului genetic și a experienței 216-234 *vezi și* raportul dintre
fondul genetic și educație

influențele momentelor revelatoare asupra caracterului 16, 142-144; *vezi și*
momente revelatoare

influențele ordinii nașterii asupra caracterului 25-134; *vezi și* primul
născut; ultimul născut; mijlociul; copilul singur la părinți

influențele schimbărilor în familie asupra caracterului 179-205; *vezi și*
schimbări în viața de familie

caracteristici dobândite 224-230

caracteristici în privința cărora contribuțiile relative ale fondului genetic și
educației sunt intens dezbătute 230-233

carriere:

copilul singur la părinți 122

mijlociul 64

primul născut 40

ultimul născut 92

celebrități:

Blair, Tony 66

Branson, Richard 41

da Vinci, Leonardo 123

Depp, Johnny 93

Diana, prințesă 66

Gates, Bill 66

Greenspan, Alan 123

Ioana, d'Arc 93

- Jackson, Janet 93
- McCartney, Stella 66
- mijlocii 66
- Murphy, Eddie 93
- Mussolini, Benito 41
- primi născuți 41
- Roosevelt, Franklin D. 123
- Rowling, J.K. 41
- singuri la părinți 123
- ultimi născuți 93
- Winfrey, Oprah 41
- Woods, Tiger 123 coeficient de inteligență (IQ) 230
- Columbia, Universitatea 89
- copii cu nevoi speciale 171-174
- copil singur la părinți
 - celebrități 123
 - copii singuri la părinți în trecut 118-119
 - efectele mediului familial 106-108
 - ghid pentru alegerea carierei 122-123
 - ghid pentru alegerea partenerului 120-122
 - identificarea cu persoane mai în vârstă 111
 - intoleranță față de dezordine 116-117
 - încrederea de sine 110-111 limbajul extrem de bine articulat 109-110
 - lipsa dezinvolturii sociale 115
 - mintă logică și organizată 112-114
 - momente de singurătate 112
 - pe scurt 133-134
 - studii de caz (Alex, Elizabeth) 124-133
 - tendință spre perfecționism 116
- creativitate 232

D

- da Vinci, Leonardo 123
- Darwin, Charles 57, 80
- Depp, Johnny 93
- Diana, prințesa 66
- Diane (studiu de caz: copil mijlociu) 66-71
- diferențe de vârstă între frați 163
- divorț și separare 184-197
 - vezi și schimbări în familie*
- Dweck, Carol, prof. 89

E

- Elizabeth (studiu de caz: copil singur la părinți) 129-133
- extraversiune, *vezi* introversiune *versus* extraversiune
- Eysenk, Hans 237

F

familie:

- bunicii 206-207
- decesul unui frate sau al unei surori 174-177
- efectele relațiilor abuzive 209
- efectele schimbărilor de domiciliu 180-183
- efectele separării părinților 184-193
- mediul familial, pentru copiii mijlocii 51-53
- mediul familial, pentru copiii singuri la părinți 106-107
- mediul familial, pentru primii născuți 26-27
- mediul familial, pentru ultimii născuți 78-80
- nașteri multiple 167-170
- numărul de copii din familie 166-167
- părinți vitregi 194-195
- vezi și* părinți; frați și surori
- rude infirme sau în vârstă 202-204

familia Morgan (studiu de caz: despărțire) 190

frați și surori 159-178

- caracteristici determinate de poziția în ordinea nașterii și, rezumat 178
- deces 174-178
- diferențe de vârstă între 160-164
- frați și surori vitrege, apariția în familie 196-197
- nașterile multiple 167-171
- nevoi speciale 171-174
- numărul de 166-167
- sexul fraților 164-166

frați și surori mai mari, întoarcerea acasă 198-202

Frames of Mind (Gardner) 231, 237

Fraser (studiu de caz: epuizare) 156-157

G

Gardner, Howard 231, 237

Gates, Bill 66

gemeni, tripleți etc. *vezi* nașteri multiple

George (studiu de caz: furie) 200-201

Gibran, Kahlil 235

Greenspan, Alan 123

I

impulsiv/reflexiv 220-221

inteligentă 230-231

introversiune/extraversiune 218-220

Ioana d'Arc 93

Î

încredere în sine 225-226

îngrijitori primari 15

J

Jackie (studiu de caz: depresie) 151-152

Jackson, Janet 93

jucători de baseball, studiu asupra 86

K

King, Martin Luther Jr. 143

vezi și momente revelatoare

M

McCartney, Stella 66

mijlociul

armonia socială 54-55

cauze sociale 60-61

celebrități 93

copiii singuri la părinți ca parteneri 63

creativitate 56-59

efectele mediului familial 51-53

ghid pentru alegerea carierei 92-93

ghid pentru alegerea partenerului 91-92

îmbrăcăminte și machiaj 61

împărțirea atenției parentale 58

lipsa direcției 63-64

părăsirea casei părintești 59

pe scurt 103-104

presiunea grupului 55

studii de caz (Diane, Peter) 94-103

momente revelatoare 142-144

Murphy, Eddie 93

Mussolini, Benito 41

N

numărul din familie 166-167

O

optimism/pesimism 231-232

ordinea nașterii *vezi* primul născut; ultimul născut; mijlociul; copilul singur la părinți

P

parteneri:

ai celor singuri la părinți 120-122

ai mijlociilor 63-64

ai primilor născuți 38-39

ai ultimilor născuți 91-92

părinți 137-158

afecțiune și laude exagerate 89

alegeri în privința nașterii disponibile pentru părinți 118

ambivalența parentală 82

- credințele și stilul parental 144-147
- copii singuri la părinți 140-141
- decesul părinților 155-157
- evenimente importante 154-155
- mijlocii 141
- nașterea primului copil și 26-27 *vezi și* momente revelatoare
- nașterile multiple 167-171
- părinți cu aceeași poziție a ordinii de naștere (ca și unul dintre copii) 140
- pasiuni 147-149
- părinți vitregi 194-196 predispoziția îngrijirii copiilor 58
- primi născuți 140-142
- problema raportului dintre temperament și experiență 216-221
- relația dintre părinți 140-144
- separarea și divorțul 184-193
- sfaturi *vezi* sfaturi pentru părinți
- transferul către copii al sentimentelor avute în copilărie față de propriii frați și surori 139
- trăsături determinate de poziția în ordinea nașterii și părinții, rezumat 157-158
- trei dimensiuni ale creșterii copiilor 144-147
- vezi și* familie; sfaturi pentru părinți; frați și surori
- ultimi născuți 141
- Penny (studiu de caz: depresie) 186-187
- Peter (studiu de caz: copil mijlociu) 71-75
- pilulă contraceptivă 118
- prieteni 212-214
- primul născut
 - ajutor psihologic căutat de 37-38
 - căutarea aprobării 28-29
 - efectele mediului familial 26-27
 - ghid pentru alegerea carierei 40-41
 - ghid pentru alegerea partenerului 38-39
 - natura afectuoasă și grijulie 33-34
 - natura autocritică 34-36
 - natura conservatoare și respectul față de lege 29-30
 - pe scurt 50
 - poziții de conducere 30-31 primi născuți celebri 41
 - procentajul în 2010 al primilor născuți din Marea Britanie 25
 - succese la învățătură 31-32
 - studii de caz (Laura, Simon) 41-49
 - tendența spre control 30-31
- principiul divergenței 57, 84, 168
- profesori și alte figuri de autoritate 210
- Profetul* (Gibran) 235

R

reflexiv/impulsiv 220-221
relații abuzive 209
relații importante 206-215
 alte rude 208
 bunicii 206-207
 prietenii 212-214
 profesorii și alte figuri de autoritate 210
 trăsături determinate de poziția în ordinea nașterii și alte relații importante,
 rezumat 214-215
 vezi și familie
Richard (studiu de caz: frate al unor gemeni) 170-171
Roosevelt, Franklin D. 123
Rowan (studiu de caz: fiu vitreg) 195-196
Rowling, J.K. 41
rude infirme și în vârstă 180, 202-204

S

schimbări în familie:
 întoarcerea acasă a unui
 frate sau a unei surori mai mari 198-202
 părinți vitregi 194-197
 rude infirme sau în vârstă 180, 202-204
 schimbarea domiciliului 180-183
 separarea părinților 184-193
 trăsături determinate de ordinea nașterii influențate de, rezumat 204-205
 stimă de sine, studiul Universității Columbia despre 89
separarea și divorțul părinților 184-193
schimbarea domiciliului 180-183
sexul copiilor 164-166
sfaturi pentru părinți:
 accentuarea aspectelor pozitive 161
 examinarea felului în care ați fost crescuți voi înșivă 153
 importanța ambilor părinți 185
 încurajarea eforturilor în mai mare măsură decât a realizărilor 149
 individualitatea copiilor 169
 îngrijirea unei rude în casa voastră 204
 schimbarea domiciliului 183
Simon (studiu de caz: prim născut) 41-47
sinceritate 227-228
Sindromul Asperger 172, 222
sistemul reticular activator 219
Steve (studiu de caz: ultim născut) 99-103
studii de caz:
 Alex (copil singur la părinți) 124-129
 Anna (stres, oboseală și depresie cronică) 173-174
 Diane (copil mijlociu) 66-71

Elizabeth (copil singur la părinți) 129-133
 familia Morgan (despărțire) 190
 Fraser (epuizare) 156-157
 George (furie) 200-201
 Jackie (depresie) 151-152
 Laura (prim născut) 47-50
 Louise (ultim născut, mezin) 94-99
 Penny (depresie) 186-187
 Peter (copil mijlociu) 71-75
 Richard (frate al unor gemeni) 170-171
 Rowan (fiu vitreg) 195-196
 Simon (prim născut) 41-47
 Steve (ultim născut) 99-103
 Sulloway, Frank 233, 239
 Vic (ambiția de a obține rezultate deosebite) 177-178

suvenire și fotografii 26

T

temperament *versus* experiență 216-221

ambiția 226-227
 aptitudinile de comunicare, de socializare, de organizare 228-230
 caracteristici determinate de ordinea nașterii și, rezumat 233-234
 caracteristici dobândite 224-230
 caracteristici genetice 217-221
 caracteristici în privința cărora contribuțiile relative ale fondului genetic și educației sunt intens dezbătute 230-233
 impulsiv/reflexiv 220-221
 introversiune/extraversiune 218-220
 încrederea în sine și 225-226
 sinceritatea 227-228
 spectrul autist 222-223
vezi și momente revelatoare

tulburarea de stres posttraumatic 99

U

ultimul născut

asumarea riscurilor 86-87
 celebrități 93
 dezorganizarea 83
 efectele mediului familial 78-80
 firea sociabilă 80-81
 ghid pentru alegerea carierei 92-93
 ghid pentru alegerea partenerului 91-92
 natura creativă, inovatoare 84
 natura manipulatorie 81-82
 pe scurt 103-104
 predispunerea la dezamăgiri și decepții 90-91

stima de sine redusă 87-89
studii de caz (Louise, Steve) 94-103
tendința de contestare a autorității 85

V

Vic (studiu de caz: ambiția de a obține rezultate deosebite) 177-178

W

Winfrey, Oprah 41

Woods, Tiger 123

Z

Zweigenhaft, Richard 239

* Numerele de pagini de la INDEX sint cele din editia tiparita.

Table of Contents

<u>MULȚUMIRI</u>	
<u>INTRODUCERE</u>	
<u>PARTEA I</u>	
<u>CAPITOLUL 1</u>	
<u>CAPITOLUL 2</u>	
<u>CAPITOLUL 3</u>	
<u>CAPITOLUL 4</u>	
<u>PARTEA a II-a</u>	
<u>CAPITOLUL 5</u>	
<u>CAPITOLUL 6</u>	
<u>CAPITOLUL 7</u>	
<u>CAPITOLUL 8</u>	
<u>CAPITOLUL 9</u>	
<u>UN ULTIM CUVÂNT</u>	
<u>REFERINȚE BIBLIOGRAFICE</u>	
<u>INDEX</u>	

Table of Contents

MULȚUMIRI	3
INTRODUCERE	4
PARTEA I	10
CAPITOLUL 1	11
CAPITOLUL 2	26
CAPITOLUL 3	41
CAPITOLUL 4	57
PARTEA a II-a	74
CAPITOLUL 5	75
CAPITOLUL 6	88
CAPITOLUL 7	100
CAPITOLUL 8	116
CAPITOLUL 9	121
UN ULTIM CUVÂNT	132
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	133
INDEX	136